

jan 2004.

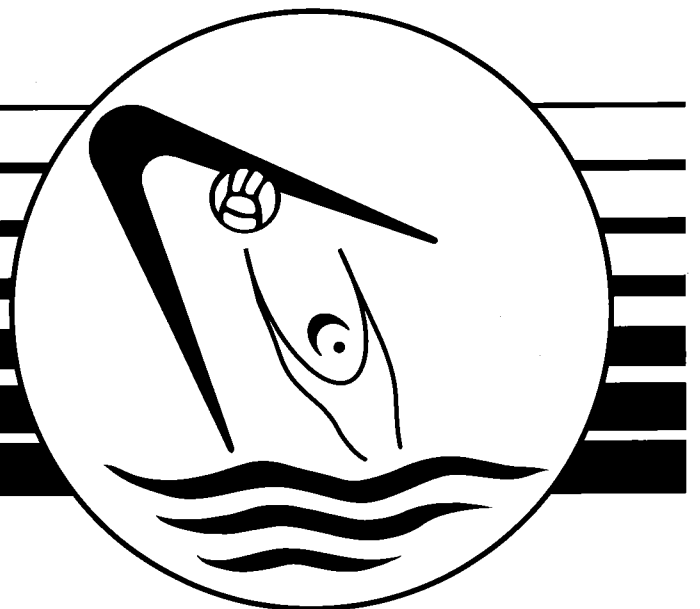
Rapido sport

ARCHIEF

periodiek
Haarlemse
zwem-en poloclub
Rapido '82

TPG Post

Port betaald



BELANGRIJKE ADRESSEN

Correspondentieadres secretariaat:

Secretaris:

Ad Lindeman

Schildgronden 16

2134 ZW Hoofddorp

023 - 525 90 73

E-mail: info@rapido82.nl

Voorzitter:

Theo Edam 023 - 539 02 06

E-mail: theo@camp.demon.nl

Penningmeester:

Theo Portegies 023 - 526 38 13

Clubhuisbeheer:

Piet Stam 023 - 537 10 30

Yvonne Schregel 023 - 526 22 79

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:

Inez van Vessum 0252 - 675 177

Informatie over elementairzwemmen:

Marijke Schenk 023 - 525 08 29

Gerda Rookhuiszen 023 - 533 10 18

Redactieadres:

P. Maritzstraat 47

2021 RA Haarlem

E-mail: marijkeschenk@hetnet.nl

Telefoon redactie 023 - 525 08 29

Bezoek de Rapido '82 internetsite
www.rapido82.nl

R. Deinum bv

SCHOONMAAK EN BEDRIJFSDIENSTEN

Palletweg 29
2031 DC Haarlem
Tel.: 023 - 536 33 18
Fax: 023 - 535 85 75
06 - 52987427

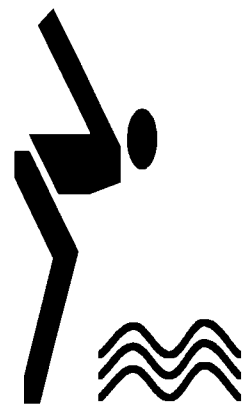
Fysiotherapie Brouwersplein



B. Willemze - C. Zeeman

- * Fysiotherapie
- * Sportfysiotherapie

(behandeling volgens afspraak)



Brouwersplein 1, 2013 PE Haarlem, tel.: 023 - 532 3937



R S P O R T

A

P

I

D

O

januari 2004

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

Kopij inleveren vóór
12 februari a.s. bij
Marijke Schenk
Pieter Maritzstraat 47
2021 RA HAARLEM
e-mail:marijkeschenk@hetnet.nl

Inhoud

pag. 2	Van de voorzitter/info
pag. 3	Clubkrabbel
pag. 4	Jarigen
pag. 5	Nieuwe leden
pag. 6	Van de bestuurstafel
pag. 7	Van achter de bar
pag. 8	Voor de jeugd
pag. 10	Zwem ABC en "Ik zwem, ik polo"
pag. 11	Sponsors waterpolo teams
pag. 13	Nieuwjaarsduik
pag. 14	Beesten in Drachten
pag. 18	Nieuwjaarsduik
pag. 19	Speedo tweede ronde
pag. 20	Terug in de polotijd
pag. 21	Wie, wat, waar ?
pag. 23	Wedstrijdschema NVA/Rapido'82
pag. 24	Wedstrijdschema Rapido A
pag. 25	Wedstrijdschema Rapido B
pag. 26	Wedstrijdschema Rapido C
pag. 27	Wedstrijdschema Rapido D
pag. 28	Uitslagen Speedo
pag. 29	Uitslagen Sprintgala
pag. 31	Uitslagen Speedo 2 ^e ronde
pag. 32	Uitslagen Nederl. Kampioenschappen/ Uitslagen LAC
pag. 33	Uitslagen LAC Limiet
pag. 34	Uitslagen Kringwinterkampioenschappen

Voorwoord

Na twee weken van betrekkelijke rust met de feestdagen, (alhoewel "rust" met een optreden van Jacques Herb?) zijn we nu alweer drie weken volop bezig. Helaas is het verslag van deze feestavond niet binnen gekomen.

Het roken blijft toch een heikel punt, vooral nu de wetgeving hieromtrent per 1 januari van kracht is geworden. Zie hierover het artikel van onze secretaris.

Wij hebben er weer veel nieuwe leswemmertjes bij gekregen. Vanaf zaterdag 14 februari en donderdag 19 februari tot 11 maart gaan we wekelijks gekleed zwemmen. Ook de beginnertjes. Ouders, graag hiervoor uw speciale aandacht. Zie pag. 10

Het KDF daagt iedereen uit om een originele stunt te bedenken. Wie durft de handschoen op te nemen?

Een prachtig verhaal van onze bondscoach Open water zwemmen en zijn pupillen over het trainingskamp in Drachten.

Ik was van plan de Eeuwige top tien van Rapido'82 deze maand te publiceren, maar gezien de hoeveelheid kopij houden jullie die nog te goed.

Het "blauwe polorooster boek" is ook weer uit. Kijk goed wanneer je moet fungeren. Een heel sportief en plezierig seizoen toegewenst.

Marijke

Van de voorzitter

Beste Sportvrienden,

Een aantal van jullie heb ik al een goed nieuw jaar toegewenst voor tijdens en na de nieuwjaarsduik in Zandvoort.

Ik wens de overige leden ook een fijn jaar toe in 2004 en ik hoop dat je in ook in sportief opzicht een fijn jaar tegemoet gaat.

Het was het dit jaar zeer opvallend: alleen de echte hardliners waren aanwezig in het clubhuis en dat waren er dit jaar zeer weinig. Persoonlijk had ik er nog nooit zo weinig gezien.

Bovendien was Frank Pruijn gevelde door angina waardoor "Commander" Rob Bruins moest waarnemen en dat deed hij met klasse. Weliswaar was de grondlegger van dit evenement, onze Ok van Batenburg, aanwezig maar die hoefde niet in te grijpen.

Echter op het strand waren er ondanks de barre omstandigheden nog zeker 80 à 90 mensen aanwezig die letterlijk en figuurlijk stonden te trappelen om de zee in te gaan. Ook het Kloecke Duikers Front was weer aanwezig met een leuke klucht rondom de koninklijke baby die ook mee de zee inging. Ook na afloop was het weer ouderwets gezellig in ons clubhuis. De erwtensoep volgens geheim recept smaakte weer bijzonder goed, dus al met al was dit weer superklasse. Het clubhuis was nog in Jacques Herb stijl ingericht met rode wandkleden en had daardoor een heel speciale uitstraling. De zwemafdeling moest direct na het nieuwe jaar weer 100% trainen omdat er zeer belangrijke wedstrijden in begin januari op het programma staan. Overigens doet het me veel plezier om te zien dat de aanstelling van Jeroen Barning zijn vruchten gaat afwerpen de motivatie is gegroeid bij de trainingen en de prestaties zijn uitstekend.

De Waterpolo afdeling had nog een kleine periode van rust maar ook daar zijn nog belangrijke klussen te klaren in de tweede seizoenshelft.

Ik verwacht dat 2004 een zeer belangrijk jaar zal worden voor Rapido' 82. Er staan belangrijke zaken op de bestuurlijke agenda; zaken die te maken hebben met onze toekomst.

In de loop van het jaar zullen wij u daarover meer vertellen en hebben wij ook uw visie nodig.

Ik wens nogmaals iedereen een fijne voortzetting van het seizoen toe en ik hoop en verwacht nog een aantal zeer aansprekende successen en graag tot de volgende keer.

Theo Edam,
voorzitter

Informatie over aan-en afmelden als lid:

Aanmelden:

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

Elementairzwemmen

Er is een wachtlijst voor het elementairzwemmen. Na aanmelding (voor 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 proef van 3 gratis trainingen kan men lid worden. Inschrijfformulieren zijn te verkrijgen in het clubhuis, bij het secretariaat of bij 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.

Clubkrabbel

Met de laatste oliebollen voor m'n neus begin ik aan de clubkrabbel. De nieuwe website is inmiddels in de lucht en ziet er geweldig uit. Complimenten aan Gert-Jan!

Geboren en wonende in Zandvoort ligt het niet voor de hand om te gaan zwemmen in Haarlem, toch ben ik al vanaf mijn 9^e lid.

Ik ben begonnen met mijn diploma's bij de Zeeschuimers. Het B-diploma werd gegeven door Mw. Phaff, wellicht een goede bekende bij de oudere Rapido'ers. Vervolgens ben ik gaan recreatief zwemmen (een soort sticker-zwemmen), waarbij de zwemslagen werden aangeleerd. Hier deden we af een toe ook iets met een bal, wat achteraf wel iets weg bleek te hebben van waterpolo. Ik wist meteen; dit wilde ik gaan doen. Helaas was het zwembad in Zandvoort voor het grootste deel gesloopt en was er bij de Zeeschuimers niet meer over dan wat kunstzwemmen. Dus op naar Haarlem, op naar Rapido!

Het eerste jaar bij de pupillen kwam ik direct in een goed team. Onder leiding van Ingrid wonen we bijna alles. Om beter te kunnen poloën ben ik op m'n 11^e ook gaan zwemmen. Eerst op vrijdag middag bij Hans Joosten, maar al gauw deed ik mee met de wedstrijd ploeg en ging ik mee doen aan wedstrijden. Het aantal trainingen werd steeds meer en m'n ouders maar op en neer rijden van Zandvoort naar Haarlem; pa & ma bedankt! In deze periode heb ik ook nog drie jaar op de reddingsbrigade van Zandvoort gezeten, altijd handig als je weet hoe je een plastic pop van de bodem van het zwembad kunt halen.

Na een aantal pupillen jaren gingen we met het team naar o.14. Naast de wedstrijden ging we ook geregeld iets leuks doen met z'n allen. Ik heb echt een super leuke tijd gehad toen. M'n beste prestatie met polo was toch wel toen we met het kring-team 2^e geworden zijn. Inmiddels ging ook het zwemmen steeds beter en trainde ik onder Dhr. Geurtsen. Van hem heb ik heel veel geleerd, echt een absolute top trainer! Op m'n 15^e mocht ik meedoen aan de Sprint NK op de schoolslag, voor mij een hoogtepunt. Daarnaast waren er natuurlijk veel andere leuke wedstrijden, zoals het zwemgala in

Dordrecht, Osnabruck en Antwerpen om er een paar te noemen.

Hoewel ik dus ook gepolood heb zullen de meesten mij toch kennen als zwemmer. Toen ik 16 werd en bij de heren moest gaan poloën werden de trainingen van het polo een stuk later en lukte het niet meer om steeds vanuit Zandvoort te komen om te blijven poloën en zwemmen. Ik ben toen alleen gaan zwemmen. Met de zwemploeg zijn we op dit moment, na een wat moeilijker periode, op de goede weg. Jeroen doet het super en iedereen is gemotiveerd. Over een paar jaar hoop ik dat we weer in de "A" zitten. Zelf heb ik in mijn prestaties de afgelopen jaren geen stijgende lijn meer kunnen ontdekken (ook niet na heel goed zoeken), maar dat mag de pret niet drukken. Verder zit ik nu ook in de ZC, waarin ik samen met de anderen probeer om voor de zwemafdeling alles zo goed mogelijk te regelen. Gelukkig gaat het meestal goed als we op de koffie mogen komen bij het bestuur. Leuk was ook "de opening van het seizoen", die ik samen met Marianne, Eric, Milo en John mocht organiseren. Alleen hoop ik wel dat er volgend jaar meer sticker-zwimmers aanwezig zullen zijn! Naast het zwemmen zit ik samen met m'n zusje en ouders op duiken bij OVH. Altijd mooi om het water ook eens van een andere kant te bekijken. In plaats van te spartelen om boven te blijven kun je je nu heerlijk ontspannen en laten zinken. Verder studeer ik bewegingswetenschappen, waarvan ik veel toe kan passen op het zwemmen. Wie weet sta ik over een paar jaar wel te helpen aan de badrand.

Inmiddels zijn de oliebollen op; het nieuwe jaar is in volle gang. Hierbij nog de beste wensen voor iedereen!

De volgende clubkrabbel gaat naar een goede vriend, zeer gewaardeerd lid van heren 5 en oude rot bij de zwemploeg;

Maikel Kortekaas

Groeten,

Maarten

Jarigen

Februari

- 1 Britt Janssen
- 3 Sofie Lindeman
- 4 Bob van den Bree
Wieteke Nederkoorn
Heleen Peerenboom
- 5 Fons Aleven
Jaap Blok
Cees Cluistra
Maaïke Klein
Jesse Wellner
- 6 Jeroen Bisschop
Viki Boviatsis
- 7 Seppl Kretz
Julian van Leuven
- 8 Sofie Kalse
- 10 Vera Schous
- 12 Sabine Beths
Louis Bos
- 14 Jorri Fransen
Monique Sijtsma
- 15 Peter Sohl
- 16 Vic Kerkhoff
Frank Pruijn
- 17 Robin Bol
Ramon Seger
- 18 Tessa Dijkman
Marleen Klinkhamer
- 19 Drewes Sijtsma
- 20 Marcel Poelgeest
- 21 Rob Keetlaer
Julia Rosenhart
- 22 Luuk de Weerdt
- 24 Tim Hoogeland
Hannes Lak
- 25 Roeland de Groot
- 29 Hans Goossens
Ulco Kleinhout

Maart

- 1 Tim van den Bosch
- 2 Mandy Arrachart
Marieke Loos
- 3 Tom Kalse
- 5 Greet Pennarts-Zieren
- 6 Ingrid den Hartigh
- 7 Fynn van den Booren
Linda Lammers
Stefan Schulte
Dick Verburg
- 8 Dina Dommerholt
- 9 Debora Pol
- 10 Jeffrey Bartels
Wil Doesburg Smits-de Rooy
- 12 Robbie Bruins
Jeffrey Dorgelo
Niels Kamphuis
- 13 Stan Blok
Laura Pruim
- 15 Milo Gerritsen
Sander Kroep
Andre Visser
- 17 Davy Hullen
- 18 Wim Helmsing
- 20 Amy Mol
- 22 Max Buijs
Danny Struikenkamp
- 23 Piet Wingender
- 24 Koen Halderman
- 26 Hans van der Mast
Eva van der Velde
- 27 Lars Kerkhoff
Rosalie Klerkx
- 28 Tom Goossens
- 29 Rens Barnhoorn
- 30 Vincent van de Raaij
Bob Vink
- 31 Ellen Kalse-Spoon



Nieuwe leden

Eva van Es
Iepenstraat 30
2023 SR Haarlem
geb. 15-10-1997
tel. 023 – 5259949

Aniek Overdevest
Gaelstraat 36
2013 CH Haarlem
geb. 29-08-1998
tel. 023 – 5333244

Sterre Veen
Pegasusstraat 39
2024 VN Haarlem
geb. 17-05-1998
tel. 023 – 5511551

Bram van Vueren
Tesselschadeplein 7
2026 SV Haarlem
geb. 11-06-1998
tel. 023 – 5491161

Marion van der Veldt
Pijlkruid 6
1991 HD Velserbroek
geb. 03-04-1997
tel. 023 – 5386637

Charlotte Engelkes
Botter 27
1991 MK Velserbroek
geb. 12-05-1999
tel. 023 – 5388509

Joyce van de Berg
Middenweg 128
2024 XG Haarlem
geb. 30-03-1998
tel. 023 – 5268626

Iris van der Veldt
Lijsterstraat 8
2025 VC Haarlem
geb. 10-02-1999
tel. 023 – 5376667

Steve Hulsbergen
Wieringer Aak 15
1991 XM Velserbroek
geb. 27-08-1994

James Hulsbergen
geb. 14-10-1999

Sterre Trienzenberg
Spaarnrijkstraat 61
2024 EJ Haarlem
geb. 31-08-1998
tel. 023 – 5258959

Theun van Rijn
A.v.d. Goesstraat 29
2026 TH Haarlem
geb. 03-07-1999
tel. 023 – 5397743

André Kafe
Ramplaan 123
2015 VG Haarlem
geb. 09-02-1995
tel. 023 – 5241532

Jiska Korver
Swoerkamp 1
1991 BS Velserbroek
geb. 30-03-1994
tel. 023 - 5389418

verhuisd:
familie Goossens
Paulus Potterstraat 23
1971 XN IJmuiden
tel. 0255 – 520811

Simon de Groot
Constantijn Huygenstraat 7
2026 XW Haarlem
tel. 023 – 5255329

Sander Joosten
Rijksstraatweg 312 L
2025 DP Haarlem
tel. 023 - 5381430

Ria Blokland
Kerkstraat 193
1521 JH Wormerveer
tel. 075 - 6216148



Van de bestuurstafel

Met alle festiviteiten achter de rug is het verenigingsleven, en dus ook het bestuursleven, weer in volle hevigheid losgebarsten.

Toch nog even een korte terugblik naar het afgelopen jaar, omdat er binnen onze vereniging weer heel wat is gebeurd. Tijdens de speciale avond die wij hebben georganiseerd voor al onze vrijwilligers die onze kinderen begeleiden, heb ik al gemeld dat het juist de speciale dingen zijn die van Rapido'82 een prettige vereniging maken. Zonder onze trainers tekort te doen (zij spenderen immers zeer veel tijd aan onze club) is het leuk om te zien dat er zoveel extra kan! Verbouwing, Paaseieren zoeken, Pinksterkamp, Seizoensopening, de website, de nieuwjaarsduik.....

Het zijn allemaal dingen die "erbij" worden gedaan in ons toch al drukke schema. Bij deze nogmaals dank aan ALLE vrijwilligers die onze club rijk is.

Zoals altijd aan het begin van het nieuwe jaar stromen bij mij de aankondigingen binnen van de jaarlijkse prijsverhogingen. Niet alleen bij mij privé, maar zeker ook op mijn "Rapido postadres" zijn de aankondigingen binnengekomen. Onvermijdelijk zijn de jaarlijkse prijsaanpassingen van het badwater, de KNZB contributie en overige premies. Deze kosten werken direct door in onze eigen prijzen, maar toch hebben we besloten om dit jaar alleen voor Elementair en Stickerzwemmen een verhoging te moeten doorvoeren. Deze twee groepen zullen per jaar 6,- meer gaan betalen, het abonnement (dat 3x per jaar wordt gefactureerd) gaat van 33,- naar 35,- per periode. Alle overige abonnementen veranderen niet.

Dan 1 januari 2004. Waar denkt U als eerste aan? Niet meer roken? Verplicht of vrijwillig...? Nee, ik heb gedacht aan de nieuwjaarsduik, maar daarover verderop in deze krant vast meer. Het was wel leuk, en ik vond de zee dit jaar best koud... Over het roken gesproken, dat is wel iets waar we aandacht aan zullen moeten gaan besteden. Tot nu toe wordt er gehoopt op "zelfregulering van de niet-gesponsorde sportsector, en ik denk dat dat bij Rapido'82 best goed gaat

Er wordt bijvoorbeeld door de ouders van onze elementair-kinderen tijdens en na de lessen niet gerookt in ons clubhuis. Ik vind dat zeer prettig. Aan de andere kant wordt er op donderdag- en zaterdagavond gerookt, en ik vind als niet-roker dat dat moet kunnen. Toch zal er binnenkort ene discussie op gang moeten komen, want de kans is groot dat per 1 januari 2006 alles rookvrij MOET zijn. Oftewel: gaan we wachten tot een verbod, of gaan we praten over hoe we de niet-rokers én de rokers tegemoet komen?



We zijn alweer bezig met de voorbereiding van onze jaarvergadering, en zet alvast in je agenda

vrijdag 26 maart, 20.00 uur jaarvergadering

We zijn al in gesprek met kandidaten voor een mogelijke bestuursfunctie, om in onze ploeg de continuïteit te krijgen die we graag willen.

Op 27 januari aanstaande vindt het jaarlijkse Haarlemse sportgala plaats, waar de sportkampioenen van onze stad worden gehuldigd. Ook hier kan Rapido zich goed profileren, met de nominatie van Bob en Mick van den Bree, Rick Schregel, Max Romeijn, Tom Kalse, Julian van Leuven, Lars en Jens de Groot als kampioenen en beloftes voor de sport.

Tot de volgende keer,

Ad Lindeman

Van achter de bar

Na nog even te hebben geholpen met de Kerst-brunch voor de zwemmers eindelijk even vakantie; tien dagen uit de Rapido-sleur. Geen Jacques Herb, geen Nieuwjaarsduik; nee gewoon tien dagen rustig op (mijn) landgoed het Loo om lekker bij te komen van een jaar actief Rapido werkzaamheden. Nu dat kon ik wel vergeten. Ik heb meer water geroken dan een heel jaar in de Planeet. "Opa, zullen we even een sprintje doen over het hele bad?" "Ja, dat is goed jongen". Je laat je toch niet in je hemd staan. Om een lang verhaal kort te maken: meneer had zich al aangekleed en opa lag toen nog te spartelen. Na zo'n drie keer heb je het dan wel gehad.

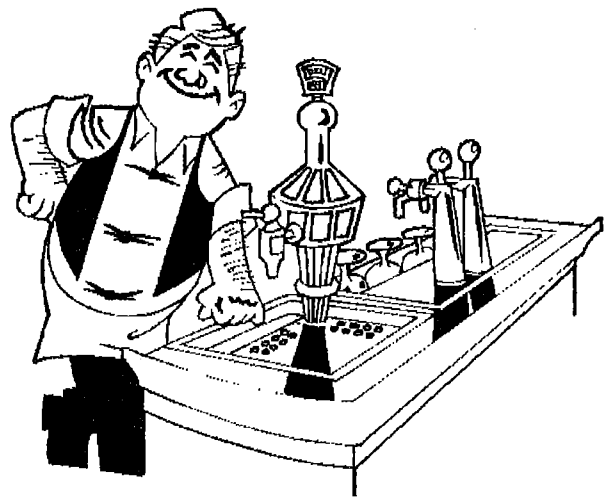
Op Nieuwjaarsdag een fikse wandeling en kom je dan terug op het park zie je zo'n dertig fanaten 's middags om twee uur de vijver induiken bij een temperatuur van min zes graden. Nieuwsgierig als ik ben ga ik toch na afloop even kijken hoe men dat doet in het oosten van het land en toen kwam de heimwee al om de hoek kijken. Geen snert van onze Joop en geen Keteltje (dit laatste wel bekend bij de oude garde) van de sponsors.



Als je dan thuis komt in je flatje met lekker weer, je eigen bedje en je gedachten gaan terug naar het afgelopen jaar aangaande Rapido, dan kan je alleen maar tevreden zijn. Een totale renovatie van het clubhuis, een splinternieuwe keuken, de zwemploeg die het toch heel goed doet in de B-competitie, de poloteams die zeer behoorlijk aan

de weg of zoals u wilt, in het water timmeren., alle jeugdteams die lekker bezig zijn onder leiding van deskundige trainers en prima begeleid worden door de ouders. Dus ook op sportief gebied gaat het mijns inziens helemaal niet zo slecht. Zo ook het elementair en het sticker loopt prima.

Wat het bargebeuren betreft is het nog het oude liedje. Als er drie mensen bij zouden komen zou de kantine commissie een heel goed rooster in elkaar kunnen draaien waarbij het aantal uurtjes dat men moet staan best mee zou vallen. Wie weet, hoop doet leven!!

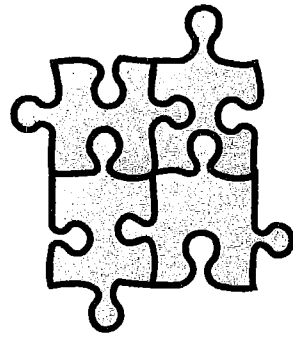


Een heel ander verhaal: Rapido is volgens horen zeggen bezig met een nieuwe kledinglijn. Nu heb ik daar geen kaas van gegeten, maar ik vraag mij af of je in deze dure tijd misschien een ruilbeurs op poten kunt zetten. Hoe één en ander in zijn werk moet gaan, weet ik ook niet, maar het lijkt mij wel zinnig om daar eens over na te denken. Als er kinderen zijn die een ander maatje moeten hebben zou je toch kunnen ruilen of iets kopen tegen gereduceerde prijs voor een artikel wat bij Rapido in de kast hangt. Het is maar een suggestie.

Tenslotte de vrijwilligersavond. Deze was goed bezocht, gezellig en bijzonder lekker eten klaar gemaakt door de hofleverancier van Rapido'82, de firma Port/Vlies uit Overveen en de vis van de ons welbekende Jaap Blok, prima. Kortom een heel gezellige avond met grote dank aan het bestuur en niet te vergeten de kantine commissie en een aantal vrijwilligers die om 24.30 uur alles nog eens in orde konden brengen om het elementair de volgende ochtend weer te laten draaien. Heel veel dank!

w.g. De kantine commissie

VOOR DE JEUGD



VOOR DE JEUGD

Plaats de losse blokjes zo in het lege diagram dat er een volledig ingevulde kruiswoordpuzzel ontstaat. Als aanknopingspunt is een letter op enkele plaatsen al ingevuld.

	A	
A	N	D
	D	

P	E	C
O		L
T	U	I

T	A	I
	R	
	M	

D	E	L
	R	
E	E	L

	O	
N	O	G
	L	

	R				R			
							R	
			R					
R	R							

M	E	T
A		I
T	A	P

H		A
		N
G		G

L	L	E
A		R
C	O	L

	G	
	L	
T	O	E

R	N	S
A		
S		S

T		E
E	R	N
R	I	T

T		O
E		E
N	I	P



Zwem ABC en "Ik zwem, ik polo"

Deze informatie is bedoeld voor kinderen die zwemmen voor hun A-, B- of C-diploma (donderdag 18.30-19.20 uur en zaterdag 9.00-10.30 uur) en voor de kinderen die bezig zijn met "ik zwem, ik polo" (donderdag 19.20-20.15 uur en vrijdag 17.30-18.30 uur).

Om te beginnen iedereen de beste wensen voor 2004. Na een rommelige periode (Sinterklaas, Kerst, vakantie) gaan we er weer volop tegenaan. De lessen staan inmiddels alweer in het teken van het afzwemmen. Voor je het weet is het weer zover!

Zwem ABC

Op zaterdag 13 maart 2003 is er weer AFZWEMMEN! Ook dit keer wordt er weer geoefend met kleding. Hieronder staat vermeld op welke dagen en wat voor kleding de kinderen aan moeten. Deze dagen liggen vast, omdat het filtersysteem van het zwembad hierop afgesteld moet worden.

LET OP: er wordt in alle badjes met kleding gezwommen!

We zwemmen ook in de ondiep-badjes met kleding, zodat de overgang minder groot is als de kinderen "volledig" gekleed in het diepe moeten gaan zwemmen. Voor ons is het meteen een goede gelegenheid om te controleren of de kinderen de juiste kleren dragen.

De kleding-eisen zijn als volgt:

Badje 1 t/m 3: t-shirt

Badje 4 en 5: t-shirt, korte broek

A-diploma : t-shirt, blouse of hemd met korte mouwen, korte broek, schoenen

B-diploma : t-shirt, blouse of hemd met lange mouwen, lange broek (geen legging), schoenen

C-diploma : t-shirt, blouse of hemd met lange mouwen, lange broek (geen legging), schoenen en een wind / regenjack.

Wilt u uw kind een plastic tasje meegeven om de kleren na het oefenen in op te bergen.

Belangrijke data zwem ABC

donderdag

19 februari 2004: gekleed zwemmen

26 februari 2004: gekleed zwemmen

4 maart 2004: gekleed zwemmen

11 maart 2004: gekleed zwemmen

13 maart 2004: afzwemmen

3 juli 2004: afzwemmen

zaterdag

14 februari 2004: gekleed zwemmen

21 februari 2004: gekleed zwemmen

28 februari 2004: gekleed zwemmen

6 maart 2004: gekleed zwemmen

13 maart 2004: afzwemmen

3 juli 2004: afzwemmen

"Ik zwem, ik polo"

Op 12 december is tijdens het zwemuur "ik zwem, ik polo" een gehele les besteed aan het (mini)waterpolo. Dit gebeurt 3x per jaar (éénmaal per "afzwemperiode"). De eerste keer was in september en toen ging het er nog wat "rommelig" aan toe. Daar is van geleerd en deze keer liep het gesmeerd. Iedereen wist wat hij/zij moest doen en de kinderen wisten ook beter wat van hen verwacht werd. Het is een uurtje flink aanpoten, want bij alle onderdelen wordt flink gezwommen. Het is leuk om te zien dat de kinderen zo enthousiast reageren en hoe snel ze de regeltjes oppikken. Je kunt zien dat ze echt lol hebben in het spelletje en dat is precies de bedoeling van dit oefenuurtje!

Als uw kind ook zo enthousiast was, ga dan ook eens een keertje mee naar een minipolo-toernooi. De data staan hieronder vermeld. Er wordt verzameld bij de Planeet en meerijden is geen probleem. Dus laat u niet weerhouden door het feit dat u niet weet waar het is of dat u geen vervoer heeft. Het is een kosteloos middagje plezier voor uw kind (en u!). Meer informatie over een toernooi vindt u in de brieven die voor die tijd worden uitgedeeld. Daarin staat ook hoe u uw kind kunt opgeven.

Belangrijke data "ik zwem, ik polo"

25 januari 2004: minipolo, Alkmaar*

1 februari 2004: Speedo-instroom, Heerhugowaard**

15 februari 2004: minipolo, Zaandam*

7 maart 2004: minipolo, Zaandam*

11 maart 2004: afzwemmen

12 maart 2004: afzwemmen

21 maart 2004: Speedo-instroom, Haarlem**

18 april 2004: minipolo, Haarlem*

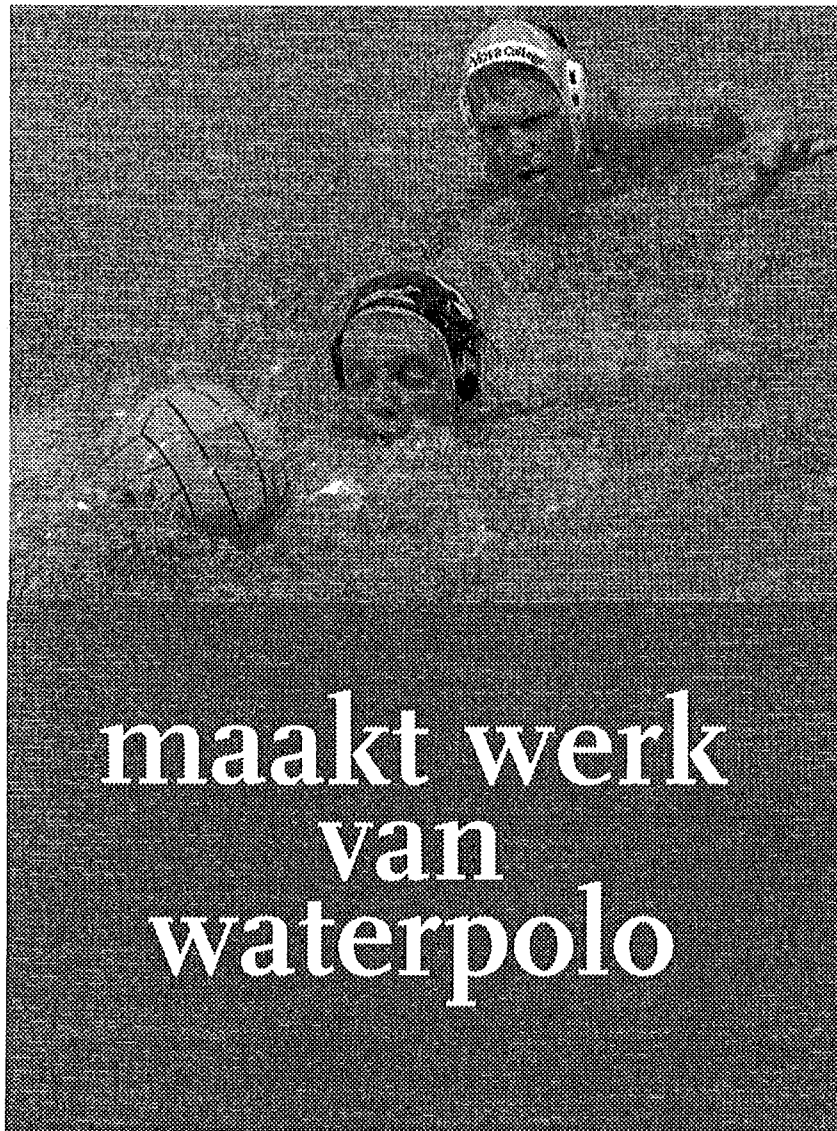
9 mei 2004: minipolo, Beverwijk* (onder voorbehoud)

1 juli 2004: afzwemmen (onder voorbehoud)

2 juli 2004: afzwemmen (onder voorbehoud)

* De uitnodigingen voor de minipolo toernooien worden op de oefeningen uitgedeeld. Ieder kind kan zich ervoor opgeven. Er zijn drie leeftijdscategorieën: 6/7 jaar, 8/9 jaar en 10/11 jaar.

** Voor de Speedo-instroom wedstrijden worden de zwimmers uitgenodigd. Over het algemeen worden de kinderen uitgenodigd die minimaal drie stickers (rugcrawl, schoolslag en borstcrawl) hebben behaald.



Ruim 200 (beroeps)opleidingen en cursussen in de regio

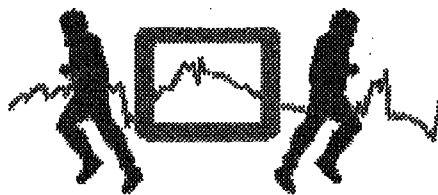
Het Nova College verzorgt middelbare beroepsopleidingen Economie, Techniek, Zorg & Welzijn en onderwijs voor volwassenen.

In de regio IJmond, Haarlem, Haarlemmermeer, Amstelveen en Duin- en Bollenstreek bieden wij meer dan 200 opleidingen en cursussen voor particulieren en bedrijven.

Ruim 14.000 cursisten vanaf 16 jaar volgen bij ons een opleiding.

verzekeringen & financiële diensten
N O O R D B O R G H

Boval 
Financieel vakmanschap



MONITORED REHAB SYSTEMS

BTB

Promotionele Textiel

Tel: 023-5274219

Fax: 023-5275107

- ✓ Textielgroothandel
- ✓ Bedrukken
- ✓ Borduren
- ✓ Ontwerpen

- ✓ Styling
- ✓ Relatiegeschenken
- ✓ Golfitems & Gifts
- ✓ Voorraadbeheer & Opslag

Leverancier van:

Burberry - Basco - Cutter & Buck - Mc Forsum - Topflite - Volvik - Wilson - Maxfli - Nassau

BINGERWEG 18J - 2031 AZ HAARLEM - www.btbpromotioneletextiel.nl

Nieuwjaarsduik 1 januari 2004,

Gisteren (31-12-2003) dacht ik nog "Wat nu?"

Als lid van het Kloecke Duikers Front behoor je wat te doen in de vorm van een ultieme stunt die dat extra beetje sjeu aan de Duik der Duiken.

Maar zoals menigeen die bekend is met de duik, heeft het Duikers Front een tweetal jaren geleden bekend gemaakt geen stunts meer uit te halen tijdens de duik. Dit hadden wij gedaan om een paar redenen:

- ⊙ Het kostte ons steeds meer moeite om een originele stunt te bedenken.
- ⊙ Het kostte steeds meer guldentjes (toen nog wel) en veel vrije tijd.
- ⊙ Het was tijd om andere mensen een kans te geven om iets te bedenken.

Welnu, dat jaar bedacht iemand toevallig een stunt om zijn vriendin te huwelijk te vragen en dit was een groot succes.

Vorig jaar leek het erop dat er niets zou gebeuren en dat was voor ons niet echt de bedoeling. Onder het motto beter iets dan niets regelde het KDF op het laatste moment een aantal dozen champagne welke gratis werd aangeboden aan een ieder die het leuk vond of er gewoon trek in had.

Welnu, dit jaar leek het er weer op dat niemand iets leuks of origineels kon bedenken en weer kon de KDF dit niet laten gebeuren dus na enig spoedberaad werden de ideeën en attributen uit de kast gehaald en het resultaat was met enige improvisatie een succes.

Wat hadden zij gedaan:

Zoals altijd dient de stunt iets te maken te hebben met een gebeurtenis van het afgelopen jaar welke bij veel mensen een grote indruk achterlaten heeft.

Dit keer hadden wij een combinatie van de geboorte van Amalia (dochter van Alex en Maxi) tezamen met de gevangene neming van Saddam Hoessein met als bekende uitspraak "We've got em" maar dan ietsje aangepast naar "We've got her".

Wij hadden Maxima bereidwillig gevonden om tezamen met haar dochter bij het Clubhuis te verschijnen onder begeleiding van zogeheten Baby Guards.

Na een hele korte kennismaking met de groep die duikinstructie kreeg van de heer Robbie Bruins snelden moeder en kind richting Zandvoort. Onderweg probeerden de

weergoden nog een aanslag op haar te plegen door middel van een sneeuwstorm maar de noeste Baby Guards brachten haar veilig op de plek des Duikens.

Hier stond een grote menigte sidderend van de kou maar met een warm oranje gevoel van binnen Maxima en Amalia te verwelkomen. Temperatuur van het water was +5 graden en de buitentemperatuur was -2 graden maar gevoelsmatig - 20 graden.

Omdat een Prinses nooit met lege handen komt werd er Koninklijke Champagne geschonken en aan de menigte uitgedeeld. Moeder Maxima en Dochter Amalia gingen tezamen met de Baby Guards en alle andere genodigden (plus minus 90 personen) kopje onder en nog eens en nog eens en....na vijf/zes keer keerde het gezelschap naar hun handdoekje voor een afdroog partij en zij verdwenen zoals zij gekomen waren. Dit alles onder het toezien van de paparazzi.

Het Koninklijke paar heeft ons achteraf laten weten dat Amalia deze opening van het koninklijke jaar goed doorstaan heeft maar dat moeders 2 dagen, haar warmbloedige Argentijnse lichaam, in een warm badje op temperatuur heeft moeten laten komen. Desalniettemin "bedank voor den deuk"

Zoal men nu kan lezen valt het echt mee om een leuke stunt te bedenken en uit te voeren als men maar creatief denkt en fantasie heeft.

Het KDF daagt jullie uit voor het volgende: Wie durft er een originele stunt te bedenken en ook tot uitvoering te brengen op de eerste dag van het volgende jaar?

Degene met de origineelste stunt wint een mooie prijs. Deelnemers kunnen zich opgeven bij Milo, Ad, Erik of Hans ('t KDF)

Verder zoekt het KDF sponsors om volgend jaar een omkleed tent, warme worst, champagne, mutsen, T-shirts, prijzen, etcetera neer te zetten voor alle deelnemers van de nieuwjaarsduik 2005.

Het is nog vroeg maar komt allen op 1 januari 2005 in Zandvoort voor het Ultieme begin van een gezond jaar.

Tot dan,

Hans Goossens
(KDF)

Beesten in Drachten.

In dit verslag beschrijven Viki Boviatsis (dag 1 en 2), Evelien Sohl (dag 3 en 4), David Markowski (dag 5 en 6) en Herman van Lienden (dag 7 en 8) hun avonturen tijdens de Open Water trainingsstage van 22-24 en 27-31 december in het zwembad De Welle te Drachten.

Het ging er hard aan toe. In drie niveaugroepen werden tussen de 80-100 kilometer afgelegd in twaalf trainingen. Niet alleen in het water werd "gebeest", maar ook op de kant. Vooral de mannen hielden zich bezig met ontgroeningriten, die we normaal slechts aantreffen bij corpora en stammen in oerwouden in Afrika. De jongsten probeerden het meer dan twee meter lange beest Maarten van der Weijden te temmen, wat ze op veel blauwe plekken kwam te staan. Zie het verslag van David Markowski. Hoe hard je vooruit gaat als je echt traint, bleek al tijdens de stage. David verpulverde in gruwelijke sessies al zijn PR's tussen 400-5000(!) meter, Evelien verbeterde 3 dagen na Drachten in één wedstrijd haar records op 200-800 en 1500 vrij en Viki vond de weg omhoog na een moeizaam voorseizoen met veel schoolperikelen.

En ikzelf? Geradbraakt zocht ik in de Nieuwjaarsnacht mijn bed op met beelden op mijn netvlies van jonge mensen, die ondanks mijn manmoedige pogingen om ze te "slopen", een verbluffend staaltje levens-en trainingslust aan de dag legden in een trainingsstage, die 25 zwimmers en 5 begeleiders 8 gouden dagen bezorgde.

Herman J. van Lienden

Maandag, 22 december

Dirk-Jan Sohl haalde samen met Evelien allereerst David thuis op. Met z'n drieën reden zij vervolgens verder naar Herman, waar ze ook nog eens tegen een paal aanknalden, maar er was gelukkig geen schade. Het is Herman gelukt om de auto met van alles en nog wat vol te laden, waardoor er nog maar beperkte ruimte over was voor mij. Gelukkig pasten mijn spullen ook nog in de auto en we reden met z'n allen naar Drachten. De reis duurde ongeveer 1 uur en 3 kwartier. In die tijd had Herman uiteraard grotendeels het woord en dus verliep de tijd snel... We kwamen als een van de eersten aan bij het zwembad. Daar hebben we een tijdje op de rest gewacht en toen iedereen er was verwelkomde Herman iedereen en liepen wij naar de kleedkamers om ons om te kleden voor de allereerste training. We hadden drie banen te verdelen en

dat lukte aardig. De training duurde 3 uur, maar we waren ruim op tijd klaar. In die tijd hadden we 6700 à 8600 meter gezwommen. Iedereen hield de trainingen aardig vol. Toen we ons hadden omgekleed, stonden buiten twee busjes op ons te wachten die ons naar ons verblijf vervoerden. De busjes werden bestuurd door Herman en Richard. Het was nog een hele opgave om goed aan te komen, want Herman bleek achter de verkeerde auto aan te rijden en Richard reed ook 10 minuten om, maar uiteindelijk bereikten wij ons verblijf en toen we binnenkwamen roken we het eten al wat klaargemaakt was door Anton en Linda. Het rook lekker en het was ook lekker. Het was macaroni met daarbij bakken vol met sla. Als toetje kregen we lekker verschillende soorten vla. Toen iedereen zijn buik vol had was het tijd voor corvee. En toen eindelijk alles opgeruimd was werden de kamers ingedeeld. Er was al een schema opgesteld en vrijwel iedereen was het hiermee eens. Iedereen maakte zijn bedje klaar een na een tijdje praten en Twister spelen was het tijd om naar bed te gaan. Het was behoorlijk rumoerig. Onze kamer viel gelukkig mee, maar aangezien de muren veel geluid doorlieten konden wij het kussengevecht bij de burens goed volgen...

Dinsdag, 23 december

Linda kwam om kwart over zeven onze kamer al binnen!!! We werden moeizaam wakker en maakte ons klaar voor de volgende training, maar eerst nog ontbijten... Het ontbijt was weer geweldig geregeld door Linda en Anton. Er lag wit en bruid brood klaar. Er was volop beleg, zoals kaas, verschillende soorten worst, pindakaas, jam en hagelslag. Je kon ook muesli met yoghurt of melk nemen of brinta. Er lagen appels, bananen, sinasappels en mandarijntjes. Om het kort te houden: alles was er! De busjes brachten ons naar de eerste training van vandaag, want vanmiddag was er weer een training. Dit keer was er twee uur trainen, dus het viel mee. We hadden weer 3 banen te verdelen en zwommen 5700 à 5900 meter. Iedereen volbracht de training gelukkig goed. Vervolgens werden wij weer naar huis vervoerd en daar stond onze lunch alweer klaar! Je kon weer van alles krijgen! Volop brood, fruit etc.. Na de lunch moest iedereen bij elkaar zitten en kregen wij uitleg over de schouder door een sportfysiotherapeut (noot HJvL: Wilko Camphuijnder, oud rapido'82 lid). Hij gaf ons ontzettend veel informatie over de schouder en schouderblessures die bij veel zwimmers voorkomen. Dit was erg interessant en ik denk dat iedereen er wel iets van opgestoken heeft. Toen dit afgelopen was

hadden we nog weinig tijd over en was het alweer tijd voor de tweede training. Deze duurde ook slechts 2 uur en we zwommen 5000 à 5800 meter. Iedereen was toch wel kapot na deze training en we waren blij dat het uitzwemmen er ook op zat. De busjes brachten ons weer naar huis. Daar aangekomen stond het eten alweer klaar en dit keer was het rijst met weer volop sla en als toetje vla of yoghurt met een kers! We gingen vroeg naar bed, want de volgende dag zouden we de 5 km zwemmen...

Viki Boviatsis

Woensdag 24 december

We moesten iets eerder op dan de vorige dag, we zouden namelijk na de training van vandaag weer naar huis gaan om daar de kerstdagen door te brengen. Gelukkig konden we iets van onze spullen, zoals kussen en slaapzak laten liggen in de kampeerboerderij. Hierdoor hoefden we dus niet alles op te ruimen, maar wel een gedeelte. Voordat we echter aan de kerstdagen konden beginnen wachtte ons eerst nog een zware training. Er stond namelijk een vijf kilometer test op het programma. Het was de bedoeling dat er volgens een zelf gemaakt schema gezwommen zou worden, maar voor de meesten was de praktijk heel anders dan op papier. Na de training hield Herman nog een afsluitend praatje. Hierin vertelden hij dat we eigenlijk nog maar 1/3 van de stage achter de rug hadden en dat het zwaarste deel dus nog moest komen....(aan de reacties te horen, was dit voor een aantal een niet zo'n prettige gedachte, zo vlak voor de Kerst. Een flink aantal zwemmers zat er na deze 3 dagen en zo'n 27-28 km er al goed door heen). Verder moest er even geturfd worden wie naar welke film wilde. Een avondje naar de bios stond namelijk na de Kerst ook nog op het programma. Tot grote verbazing van Herman wilde het overgrote deel naar FINDING NEMO!!!

Voordat we weg konden, moest Herman nog een aantal dingetjes in het zwembad regelen. De afzuiging in het zwembad was namelijk niet echt optimaal, waardoor bijna iedereen continue moest hoesten. Dit moest dus even bij de technische dienst gemeld worden. Nadat alles was geregeld konden we dan richting Vijfhuizen vertrekken met Marianne Markowski, die ons ophaalde. Viki was dan ook de eerste die thuis werd gebracht, waarna Herman aan de beurt was en ik daarna. Iedereen ging die avond zeer vroeg naar bed...

Zaterdag 27 december

Herman reed deze zaterdagmiddag ons naar Drachten. Viki zat echter deze keer niet bij ons in de auto, haar ouders verbleven namelijk deze dagen in een huisje vlakbij Drachten, zodat ze haar zelf konden brengen. Ook deze keer kwamen we met een volgepropte pausmobiel veel te vroeg in Drachten aan, maar volgens insiders schijnt dit bij ons te horen.... (en we hadden ook nog getankt onderweg!) Aangekomen in het zwembad was er echter een klein probleempje: Herman moest in het busje rijden naar de boerderij en kon dus niet met zijn eigen auto gaan. Maar gelukkig waren er nog meer mensen met een rijbewijs die wel in Hermans auto wilden (durfden) te rijden. Zo kwam zijn auto toch veilig bij de boerderij aan.

Nu kon iedereen goed uitgerust weer aan het tweede en zwaarste deel van het trainingskamp beginnen. Het begon gelijk pittig met een training van 3 uur, waarin zo'n 9400 meter gezwommen werd. Een onderdeel was een drie kilometer, volgens schema, al waren er voor de training wel heel weinig schema's ingeleverd.... (3 om precies te zijn) Nadat iedereen ook deze training weer tot een goed einde had gebracht, konden we weer genieten van de kookkunsten van Anton de Riet. Na Kerst was er echter een kleine verandering in de groep, er waren wat mensen weg, maar er waren er ook nog nieuwe bijgekomen. Deze zwemmers moesten zich dan ook even voorstellen na het eten. Het was zaterdag dus kwam er om negen uur een programma dat wij niet konden missen....Idols! Tot ergernis van een aantal mensen (ik noem geen namen...). Om kwart voor tien vond Herman het welletjes en moesten de mensen onder de 18 naar bed, er wachtten ons immers nog 4 zware trainingsdagen, van in totaal nog 15 uur!

Evelien Sohl

Trainen met de cracks

Net twee dagen kerstkransen gegeten voor de broodnodige vitamines, moesten we met volle magen ook op de religieuze zondag (28-12-2003) gewoon aan de bak. Dit gebeurde niet zoals gebruikelijk van 9 tot 11 uur, maar omdat het zondag is van 8 tot 10 uur. Daarom moesten we niet om half 8 opstaan, maar om kwart voor 7. Een kwartier achterlopend op het gebruikelijke schema, moest alles in deze vroegte op dubbel tempo. Na een overheerlijk en zeer voedzaam ontbijtje vertrokken de jongens van de rel-kamer (waaronder Rein Beenker, Robbert Yallop, Niek de Ridder, Pelger de Jong en ik zelf) met hun eigen josti-buschauffeur (Richard Broer) naar het

zwembad. Deze benaming voor een overigens geweldig chauffeur en trainer, omdat hij vond dat hij met een stel josti's in de bus zat. Nadat iedereen behalve de echte cracks van baan 3 (Edith van Dijk, Mark Drenth en Maarten van de Weijden) en een aantal fanatiekelingen van baan 2 de slaap uit hun ogen wreven en een poging waagde de wallen in de zwembril te stoppen begonnen we aan het inzwemmen. Voor alle duidelijkheid: ik zwom in baan 1 tussen misschien wel de toekomstige cracks: Vera van de Berg, Jolanda van Leijen, Carmen de Ridder, Anne Paulien Drenth en de gehele rel-kamer. Na een kleine 1600 meter inzwemmen begonnen we toen aan de 3 kernen tellende training. Met als hoofdkern kern 2 een 2x800 meter waarvan één 800 meter rustig tempo met accent op de keerpunten en de tweede 800 meter op 95% van je wedstrijd tijd. Om me niet te laten kennen met mijn PR van 10.08 zei ik vol overtuiging tegen Martijn van Heusden, de trainer van Torpedo, dat mijn PR 9.40 was en dat een tijd van rond de 10.00 in de planning lag. Na een trage start begon ik aan een geweldige inhaal race om vervolgens aan te tikken in een tijd van 09.47. Na deze overwinning op mezelf, begonnen we na een techniek kern aan het uit zwemmen, dat in onze baan niet altijd volgens de schema's werd afgerond.

Daarna vertrokken we na een korte douche weer naar ons prachtige stulpje te Wijnjewoude. Na een korte lunch en een toespraak over het feit dat het nemen van rust ook een onderdeel is van de training en dat de rust mogelijkheid tussen de middag van 2 uur ook verstandig benut moest worden en niet met het maken van lawaai of het houden van kussengevechten mocht men van tafel om te gaan rusten. Behalve de rel-kamer, want die moesten een afwasbeurt voor het overtreden van de nachtelijke regelgeving van de vorige avond ondergaan onder de bezielende leiding van meester kok Anton de Riet. Om de stemming erin te houden zongen we alle vijf uit volle borst het nummer Anton aus Tirol. Na twee uur rusten, wat voor mezelf uit een uur rusten (beetje op bed liggen en praten) bestond en een uurtje studeren werd iedereen gewekt door Herman om vervolgens snel wat te eten en weer op pad te gaan naar het zwembad. Dit keer hadden we een wat kortere training, maar minstens zo intensief. Na 1500 meter inzwemmen met van alle slagen wat, moesten we 2x800 meter gebroken in een bijzondere variant, namelijk 50m met 5 seconden rust, 100m met 10 seconden rust, 150m met 15 seconden rust, 200m met 20 seconden rust en dan weer afbouwen vanaf de

200m. Hierna volgde een ander zwaar blok: 2x(9x100 bc) elke 1.45, waarna we lekker mochten uitzwemmen.

Na de training gingen we niet zoals gebruikelijk naar ons luxueuze vertrek, maar naar de pizzeria, waar we een budget van 15 euro te besteden hadden. Iedereen begon meteen uit te rekenen wat je daar allemaal van kon eten. Ik zette hoog in met de keuze voor twee pizza's, één als voorgerecht en één als hoofdgerecht. Anderen kozen voor een voedzame salade of voor stokbrood. Nadat iedereen bij de boekmakers zijn geld erop in had gezet dat ik ze niet op zou krijgen at ik ze vol voldoening op en de voldoening werd alleen maar groter toen meer dan de helft van de zwemploeg één pizza al niet op kon. Nadat de rekening was betaald en we afscheid hadden genomen van Martijn van Heusden (een voortreffelijk trainer en een hele aardige man) verlieten we de pizzeria om weer terug te keren naar ons nest De Twa Buken.

Thuis aan gekomen poetste iedereen snel zijn of haar tanden om vervolgens de ogen te sluiten voor een wel verdiende nachtrust. De rel-kamer hield de traditie in ere en viel met een invasie de grote jongens kamer binnen om vervolgens met de staart tussen de benen en blauwe tepels terug te keren naar hun kamer. De volgende morgen werden we om half 8 weer gewekt door Herman, die zich verbaasde over de lage zuurstofgraad in de rel-kamer. Na een snel ontbijtje en met volle bidons met AA-sportdrink gesponsord door de K.N.Z.B. vertrokken we weer naar het zwembad.

Eenmaal in het zwembad aangekomen werd een nieuwe trainer aan ons voor gesteld, een hele aardige man, Auke-Sjoerd Tolsma, die de bezielende leiding van Martijn van Heusden over baan 1 over zou nemen. Na opnieuw een kleine 1500 meter inzwemmen begonnen we aan het hoogtepunt van deze ochtendtraining, een 2000 meter test 10% boven je PR. Ook hier wilde ik me niet laten kennen en zei ik "26 minuten" toen Auke-Sjoerd naar mijn PR vroeg. Hij vertelde me dat ik dan op een tijd van 28.30 uit moest komen. Nadat ik alweer langzaam van start was gegaan en ingehaald werd na 700 meter door de tempo trein van Rein Beenker en Robert Yallop ging ik er als een brutaal broekie achter liggen en werd ik zo naar de eindstreep gedragen en zwom ik een tijd van 27.14. Na deze inspanning zwommen we nog een techniek kern en mochten we daarna aan het wel verdiende uitzwemmen beginnen.

Na een korte douche en een vrolijke terugreis schoven we aan bij de lunch om na afloop van de lunch een wat kortere, maar zeker niet minder strenge preek te krijgen over het

verplicht rusten tussen de middag. Na een redelijk rustig verlopen rustpauze aten we een kerststolletje en vertrokken we vervolgens weer naar het zwembad.

Deze training leek op papier niet al te zwaar, maar dat viel vies tegen vanwege de zware eerste kern van 16x100 elke 1.50, maar alle 100 meters moesten wel rond de 1.15 worden gezwommen. Hierna moesten we 4x(200bc en 4x50 wissel) elke 8 minuten per blok zwemmen wat een zeer zware belasting was voor de schouders. Deze op het eerste gezicht relatief "rustige" training werd bij nader inzien een nekslag voor de schouders de volgende dag. Aangekomen bij ons recreatie oord mochten we genieten van Anton's en Linda uit den Boogaard's kookkunsten. Na afloop van dit kostelijke maal gingen we ons gereed maken voor de nachtrust. Door het maken van het op dat moment broodnodige middagdutje was de rel-kamer vol energie en gingen we weer met frisse moed het gevecht aan met onze burens. Deze strijd bleef onbeslist volgens de grote mannen, maar de leden van de rel-kamer vatten dat op als een overwinning.

P.S. Ik wil graag Jaap van Goor hartelijk bedanken voor deze geweldige mogelijkheid om mee te trainen met de cracks.

David Markowski.

dinsdag 30 december

We wisten allemaal dat het vandaag een zware dag zou worden. Voor de derde dag achter elkaar werd er twee maal twee uren getraind. Voor Evelien en Viki stond ongeveer 11.8 kilometer op het programma, voor David 500 meter minder. Toch had ik het idee dat de hele groep desnoods door een muur wilde gaan. Dat bleek ook wel uit de tijden die gezwommen werden toen maar liefst 95% van de wedstrijd werd gevraagd bij de derde 400 vrij in een set van 5x400 vrij. Vrijwel iedereen haalde dat. Er viel zelfs een enkel PR te noteren.

Anders dan anders aten we 's middags warm omdat we 's avonds naar de bioscoop zouden gaan. Na het middageten was het heel rustig in de Twa Buken, omdat iedereen de rust nu werkelijk nodig had. Daarna verliep ook de middagtraining uitstekend.

Het douchen na afloop van de zwemtraining (krijg zwemmers er maar eens onder vandaan) moest sneller dan anders worden afgehandeld. In de clubhuis van DZ&PC at iedereen moe maar tevreden zijn lunchpakketje op, terwijl Anton en Linda rondgingen met alle mogelijke gezonde dranken. Daarna hup, de bus in en op

weg naar een megabioscoop, waar de groep zich in drieën splitste. Finding Nemo bleek niet alleen wereldwijd op 1 te staan, maar ook hier, want liefst de helft van deelnemers en leiding ging naar het cartoon-visje kijken. De liefhebbers voor Love actually en Lord of the Rings 3 hielden elkaar in evenwicht. Na een zoektocht door de mist keerde iedereen veilig huiswaarts.

Woensdag 31 december

De uiterst goedkope prijs per deelnemer per nacht in de Twa Buken (6 euro) zorgde er wel voor dat we de laatste dag zelf de hele boerderij moesten opruimen. Na eerst een gat in de dag te hebben geslapen (we stonden pas om 9 uur op), werden de kamers uitgemest (de kamer waarin David sliep zag er 8 dagen lang uit alsof er zojuist een cycloon had gewoed), gestofzuigd, gedweild en "gemopt", zoals onze Zeeuwse vrienden zeiden.

Daarna was het tijd voor de evaluatie, voor de gelegenheid geleid door oud-topzwemmer Richard Broer, die dat kundig deed.

De voor mij meest opvallende uitspraak: "ik heb geleerd dat je niet alleen naar het zwembad moet gaan, maar er ook nog moet trainen".

Op het zwemmenu stond een afsluitende 10 kilometer, dwz een kilometertje inzwemmen, 85x100 en 500 uitzwemmen. De topgroep hoogde dat eigener beweging op tot 100x100 plus in-en uitzwemmen en kwam dus op 11.5 km. uit. Maarten van der Weijden haalde het huzarenstuk uit om elke 100 in 1.10 te zwemmen, precies 5 seconden te rusten en dan weer te vertrekken. Je doet dan 2 uur en 5 minuten over het hele nummer, inclusief rust. Kapot, maar heel voldaan zaten we even later met alle zwemmers en ouders die hun kinderen kwamen ophalen in een zaaltje. Daar was ik in de gelegenheid om de overige trainers en begeleiders te bedanken voor hun tomeloze inzet.

De moraal van dit verhaal? Ook met bescheiden middelen is een fantastische trainingsstage te organiseren wanneer iedereen zijn best doet om het de ander zo veel mogelijk naar de zin te maken. Het is verbluffend te zien welke enorme vorderingen er in korte tijd worden gemaakt en hoe snel een hechte groep kan worden gesmeed die nergens over zeurt en bereid is het uiterste te geven. Een stage als deze heeft alleen daarom al zin, maar het echte nut wordt pas bewezen als ook in de thuissituatie bij de verenigingen met volle inzet wordt doorgetraind, op weg naar het Open Water seizoen.

Herman J. van Lienden.

De Zandvoort

Bulze
Pers

8 januari 2004 • 24 pagina's

Frisse nieuwjaarsduik in Noordzee in teken van Amalia



ZANDVOORT - De jaarlijkse Nieuwjaarsduik in de koude Noordzee aan de Zandvoortse Rotonde door de Haarlemse zwemvereniging 'Rapido '82' stond dit jaar in het thema van de Koninklijke geboorte van Amalia. Met een

Verkeerscontrole

ZANDVOORT - Zondag 4 januari zijn tijdens controles zijn twee automobilisten bekeurd voor het niet handsfree bellen en werden zes automobilisten bekeurd en hun radardetectoren in beslag genomen. Bij een alcoholcontroles in Zandvoort en Heemstede hadden van de in totaal 79 gecontroleerde bestuurders er twee te veel gedronken. ●

variant op 'We got him' en verwijzend naar de uiteindelijke aanhouding van Saddam Hoessein wist het creatieve team van de Haarlemse zwemvereniging Rapido de 'Koninklijke geboorte van Amalia' zeer creatief te verwoorden met 'We got her!!'. Velen toostten daarom met gratis uitgereikte champagne op het koude en door sneeuwstormpjes geteisterde Zandvoortse strand op haar geboorte. Vervaarlijk uitziende Babyguards begeleiden de koninklijke baby en Prins Willem Alexander bij een korte rondgang dicht langs de Zandvoortse golven. Ruim tachtig tot honderd liefhebbers van de jaarlijkse Nieuwjaarsduik gingen onverstoord

het koude Noordzeewater tegemoet. En ze vonden het nog lekker ook. Van de organiserende zwemvereniging Rapido '82 maar ook deelnemers uit Wageningen (een echtpaar) en uit 't Harde (Veluwe) een groep van 10 tot 15 personen. Allemaal helemaal gek van een frisse duik in de Noordzee. (Foto: Fotobureau Peter Schipper/ Dick ter Heijde).

Auto's bekogeld met ijsballen

HEEMSTED - De politie kreeg donderdagavond 01-01 meerdere meldingen van automobilisten die op de Glipperdreef bekogeld werden met ijsballen. De agenten vatten twee jongens van 14

ME

ADVO
Arbeids-, Hu
Echtscheiding

Nieuwe Gra
023-
vaste prijzen; ww
(ook gefinanc

Van pixels naar

Wij toveren uw pixel
op hoog kwaliteit
(dit geldt ook voor f

FOTO MEN

ANALOOG EN DIGITAAL

Grote Krocht • Zand
maandag t/m za
www.foton

€^D

Voor een
HYP

BEL UW PERSOON

V
ZON
V

ME

W

W

W

SPEEDO TWEEDE RONDE

Afgelopen weekend stond weer in het teken van de Speedo voorronde wedstrijden. Deze wedstrijden worden door heel Nederland gezwommen met hetzelfde programma. In Noord-Holland werden deze wedstrijden in Zaandam en Purmerend gehouden. De Haarlemse verenigingen zwommen in Zaandam. De jongens minioren 6 liet duidelijk zien dat zij de beste waren. Op elk onderdeel stonden drie jongens op het ere schavot.

De wedstrijd werd begonnen met de 100 m. vrijeslag minioren 6. Van Rapido '82 waren dit vijf jongens. Drie van de jongens stonden op het ere schavot. Julian van Leuven won met overmacht in een tijd van 1.06.55 sec. Tweede werd Jens de Groot met een tijd van 1.09.38 sec. op de voet gevolgd door Dennis Eliveld met een tijd van 1.09.81 sec. Maik de Weerdt maakte een tijd van 1.12.25 sec. voor hem een mooi pers. record. Tom Kalse maakte een tijd van 1.19.23 sec. Annelies de Bruin zwom naar een derde plaats met een tijd van 1.16.55 sec. Daarna startten de jongens en meisjes op de 200 m. wisselslag. Vier van de jongens doken onder de 3.00 minuten. Als eerste eindigde Julian met een super tijd van 2.39.19 sec. Nu werd Dennis Eliveld tweede met een tijd van 2.52.62 sec., en Jens werd derde met 2.54.93 sec. Maik de Weerdt was vierde. Ook zijn tijd was geweldig goed: 2.57.72 sec. Tom Kalse verbeterde zijn tijd ook. Annelies viel net niet in de prijzen, maar ook zij zwom een goede tijd.

Daarna mochten de minioren nog één keer starten en wel op de 100 m. rugslag. En wederom stonden er drie Rapido'82 mannen op het podium. Julian werd eerste op zijn favoriete nummer. Tweede was het deze keer weer Dennis Eliveld en de derde plaats werd opgeëist door Maik de Weerdt met een tijdsverbetering van 3 seconden. Jens moest genoegen nemen met de 5^e plaats, al had hij zijn tijd goed verbeterd. Bij de meisjes liet Annelies de Bruin zien dat ook zij een medaille verdiende. Zij werd eerste met een tijd van 1.27.52 sec.

Bij de jongens junioren vijf starts: Arjan Klinkenberg en Stefan Schulte op de 100 m. schoolslag en de 50 m. vlinderslag. Deze jongens maken duidelijk progressie. Op de 50 m. vlinderslag zwom Arjan met een mooi PR: een verbetering met 5 seconden naar een tijd van 47.57 sec. Stefan verbeterde eveneens zijn tijd. Hij maakte een tijd van 52.08 sec. Op de 100 m. schoolslag werden er door de jongens weer vele seconden afgezwommen.

De tijd van Stefan was 1.42.22 sec. en Arjan zwom 1.42.90 sec. Beide jongens stegen naar een 5^e en 6^e plaats.

De jongste minioren 3 en 4 zwommen in deze ronde drie slagen. De 100 m. schoolslag, 100 m. wisselslag en de 100 m. vrije slag. Bij de jongens won Jeffrey van Deursen alle slagen. Op de 100 m. schoolslag maakte hij een tijd van 1.36.36 sec. Zijn tijd op de wisselslag was 1.28.50 sec. en bij de vrije slag lag hij voor op vriend en vijand en maakte een tijd van 1.19.92 sec. Met deze tijden zal hij zeker naar de Winter Jaargangwedstrijden in Leiden kunnen.

De meisjes waren goed in getal, er mochten zeven meisjes mee doen. De twee jongste minioren Britt Jansen en Melissa Eliveld zwommen naar goede tijden. Britt zwom naar een clubrecord op de 100 m. wisselslag. De meisjes minioren 4: Els de Bruin, Sofie Kalse, Pauline van Langeveld, Sallie en Neeltje Winkler zwommen vele seconden van hun beste tijden af. Sallie Winkler, die dit seizoen voor het eerst mee doet, zwom naar een vierde plaats wat al erg knap was. De zusjes Winkler zijn talent volle kinderen. Els de Bruin zwom de 100 m. vrije slag naar een goede tijd. Sofie Kalse op haar favoriete slag, de schoolslag, zwom naar een vijfde plaats. Deze meisjes zullen nog veel van zich laten horen.

Conny Smid.



TERUG IN DE POLOTIJD.....

DITMAAL EEN STUK UIT DE KRANT VAN 15 MAART 1982

DWR DWINGT ESCA GELIJKSPEL AF

Njord mist kans op belangrijk punt

(Van onze waterpolomedewerker)

HAARLEM. — Het in degradatiegevaar verkerende Njord heeft in de derde klasse van de waterpolocompetitie met 7-6 verloren van het Amsterdamse DJK. Omdat de eveneens voor degradatie in aanmerking komende teams van De Ham en AZU ook verloren, is het gevecht om de twee fatale plaatsen nog geheel open. Een gelijkspel had er voor Njord echter wel degelijk ingezet.

Buiten deze nederlaag, én het verlies van het volkomen van slag zijnde DWT tegen De Vest, kwamen de Haarlemse waterploegen tot goede resultaten. Eersteklasser DWR bereikte in het Sportfondsenbad voor de derde achtereenvolgende maal een puntendeling: het Arnhemse ESCA moest met een 8-8 gelijkspel genoegen nemen. De Haarlemse damesploegen kwamen tot de volle winst.

DWR-ESCA 8-8 (0-3, 4-2, 3-3, 1-0) Doelpunten: Ben Willemze 3x, Daan Kramer 2x, Hans Stocker 2x en Louis Bos 1x.

ESCA, vierde op de ranglijst, en behorend tot de vier kanshebbers voor promotie naar de hoofdklasse, werd door de Waterratten onaangenaam verrast. Aanvankelijk leek er voor de Arnhemse ploeg geen vuiltje aan de lucht: de eerste periode werd gemakkelijk met een 0-3 voorsprong afgesloten. In de tweede periode schakelde DWR over van een zoneverdediging, die niet zo goed sloot als anders, op straffe mandekking over het gehele veld. Toch bleef ESCA via 1-4 en 2-5 nog ruim aan de goede kant van de score, maar vlak voor het verstrijken van de helft van de speeltijd kwam DWR tot 4-5 terug. De Haarlemmers raakten goed op dreef en ESCA was duidelijk aangeslagen. Indien Hans Stocker bij de stand 6-5 via een strafworp wel gescoord had, zou ESCA waarschijnlijk geslagen zijn. ESCA bleef via meerderheidssituaties, waaruit de ploeg driemaal achtereen fraai scoorde, overeind. Met de stand 7-8 werd de laatste periode aangevangen, die tot twintig seconden voor tijd doelpuntloos verliep. Op de valreep sleepte DWR via Ben Willemze tijdens een meerderheidssituatie een verdiende puntendeling in de wacht.

De Vest-DWT 7-6

De heren van DWT zijn totaal van slag: ook de derde achtereenvolgende wedstrijd tegen een degradatiekandidaat ging verloren. Coach Louis Bos ziet weinig mogelijkheden om zijn ploeg te inspireren, omdat de fouten van dermate elementaire aard zijn dat de spelers de oorzaak van de slechte gang van zaken in eerste instantie bij zichzelf moeten zoeken. De Vest knokte met een geweldige inzet voor elke meter, waardoor De Watertrappers zich opnieuw lieten intimideren. De doelpunten wisselden zich aan beide zijden af,

en indien Dick Vink in de laatste seconden tijdens een meerderheidssituatie het hoofd koel gehouden had, zou DWT nog een punt aan de ontmoeting overgehouden hebben. Over alle linies was trouwens van rust en overzicht binnen de DWT-gelederen geen sprake.

Njord-DJK 6-7

Njord keek in de Planeet de hele wedstrijd aan tegen een achterstand die aan het begin van de laatste periode zelfs 7-4 bedroeg. Op dat moment viel de motor van de Amsterdamse ploeg stil en kreeg Njord alle kansen om terug te komen. Echter, de actie die de gelijkmaker op had moeten leveren — tijdens een meerderheidssituatie in de laatste minuut — bleef achterwege.

Njord-HZC de Robben 6-5 (0-1, 3-1, 1-2, 2-1) Doelpunten: Chiny Kok 3x, Monique Wildschut 2x, en Hedda Verdam 1x.

De overwinning op de Robben is, gezien het ontbreken van drie speelsters, een knappe prestatie. Voor het versterken van de achterhoede moest zelfs een beroep worden gedaan op de veertigjarige Loes Wildschut. De defensie van Njord functioneerde optimaal mede doordat Rita van de Bos in het doel een glansrol speelde. Toen zelfs Monique Bouwens in de laatste periode met drie persoonlijke fouten uitgespeeld was, wist De Robben nog niet te profiteren. Van een ploeg in degradatiegevaar zoals De Robben had coach Wildschut meer verwacht, maar de Hilversumse dames werden door de tomeloze inzet van Njord volledig overtroefd.

NVA/HHC-Zwemlust 7-4 (2-0, 2-1, 1-2, 2-1) Doelpunten: Lidwien Vink 3x, Miranda Hogerheide 2x, Wilma Teeuwen en Esther Vink ieder 1x.

In de wedstrijd tegen Zwemlust ontmoette de Haarlemse tweedeklasser weinig problemen. NVA/HHC bouwde regelmatig haar voorsprong op, maar moest tegen de verhouding in toch vier doelpunten incasseren. Voor een deel was dit te wijten aan het laconieke fluiten van de scheidsrechter die tegen het zware aanvallende spel van de Utrechtse dames onvoldoende optrad. Met deze overwinning heeft NVA/HHC weer aansluiting met de ploegen aan de top van de ranglijst.

Wie, wat, waar ?

Datum	Tijd	Afdeling	Wdnr.	Wedstrijd	Zwembad
23 t/m 25-01-04				Nationale Kampioenschappen Masters	De Welle Drachten
24-1-04	16:45	NHP1S	46133	VZV E - Rapido'82 C	De Heerenduinen IJmuiden
24-1-04	17:30	NH.A2S	45735	KZC B - Rapido'82 B	Sportf. Beverwijk Beverwijk
24-1-04	17:45	B.HR2B	2174	ZWV-Nereus 2 - Rapido'82 3	De Slag 2 Zaandam
24-1-04	18:15	NH.A1B	45633	Rapido'82 A - DWT B	De Planeet 1 Haarlem
24-1-04	18:30	B.D2A	259	ZWV-Nereus 2 - Rapido'82 1	De Slag 2 Zaandam
24-1-04	18:30	B.HR2A	2044	De Ham 3 - Rapido'82 2	De Watering Wormerveer
24-1-04	19:15	B.H1	645	ZWV-Nereus 1 - Rapido'82 1	De Slag 2 Zaandam
24-1-04	19:45	NH.D2	45842	Hoorn 2 - Rapido'82 3	De Waterhoorn Hoorn
24-1-04	21:15	D3.D1	20550	Rapido'82 2 - ZWV-Nereus 3	De Planeet 1 Haarlem
24-1-04	21:15	NH.H1	45895	VZV 3 - Rapido'82 5	De Heerenduinen IJmuiden
25-1-04				Zwemwedstrijd	Planeet 2
30 t/m 1-2-04				Nat. Junioren Kampioenschappen	De Thermen Alphen a/d Rijn
31-1-04	19:00	NH.D2	45846	KZC 2 - Rapido'82 3	Sportf. Beverwijk Beverwijk
31-1-04	19:15	B.D2A	267	DAW Finenzo 1 - Rapido'82 1	Hoornse Vaart Alkmaar
31-1-04	19:15	NH.A2S	45740	Rapido'82 B - De Reuring A	De Planeet 2 Haarlem
31-1-04	19:45	D3.D1	20555	Zwemclub Zeist 1 - Rapido'82 2	Dijnselburg Zeist
31-1-04	20:00	B.H1	653	UZSC 1 - Rapido'82 1	De Krommerijn Utrecht
31-1-04	20:00	NH.A1B	45637	Rapido'82 A - Hoorn B	De Planeet 2 Haarlem
31-1-04	20:30	D3.H2	20747	Rapido'82 4 - Woerden 1	De Planeet 1 Haarlem
31-1-04	20:45	B.HR2B	2182	DAW Finenzo 2 - Rapido'82 3	Hoornse Vaart Alkmaar
31-1-04	20:45	NH.H1	45899	Rapido'82 5 - Alliance 4	De Planeet 2 Haarlem
31-1-04	21:00	B.HR2A	2052	MNC Dordrecht 3 - Rapido'82 2	Aquapulca Dordrecht
01-2-04				Speedo instroom 3	DE Horst Heerhugowaard
7-2-04	14:00	NH.A2S	45741	Alliance D - Rapido'82 B	De Slag 1 Zaandam
7-2-04	18:15	NHP1M	46111	Rapido'82 D - VZV F	De Planeet 1 Haarlem
7-2-04	19:45	B.H1	657	Rapido'82 1 - SG. Twente 1	De Planeet 1 Haarlem
7-2-04	19:45	NH.A1B	45640	Hoorn B - Rapido'82 A	De Waterhoorn Hoorn
7-2-04	20:00	D3.H2	20751	WZ&PC 1 - Rapido'82 4	De Wilgenhoek ZO.Beemster
7-2-04	20:45	B.D2A	276	Rapido'82 1 - Alliance 1	De Planeet 1 Haarlem
7-2-04	20:45	B.HR2B	2190	Rapido'82 3 - Alliance 2	De Planeet 2 Haarlem
7-2-04	21:30	B.HR2A	2057	Rapido'82 2 - De Warande 2	De Planeet 1 Haarlem
7-2-04	21:30	NH.H1	45905	De Ham 6 - Rapido'82 5	De Watering Wormerveer
08-2-04				Speedo voorronde	De Slag Zaandam
14-2-04	14:45	NH.A1B	45641	ZWV-Nereus B - Rapido'82 A	De Slag 2 Zaandam
14-2-04	18:15	NHP1M	46114	Rapido'82 D - ZWV-Nereus E	De Planeet 1 Haarlem
14-2-04	18:45	NHP1S	46139	Rapido'82 C - Alliance G	De Planeet 1 Haarlem
14-2-04	19:15	D3.D1	20562	Aquarijn 1 - Rapido'82 2	Merwestein Nieuwegein
14-2-04	19:45	B.H1	662	Rapido'82 1 - VZC V'daal 1	De Planeet 1 Haarlem
14-2-04	20:00	D3.H2	20753	Rapido'82 4 - De Aalscholver 1	De Planeet 2 Haarlem
14-2-04	20:45	B.D2A	282	Rapido'82 1 - De Snippen 1	De Planeet 1 Haarlem
14-2-04	20:45	B.HR2B	2195	Rapido'82 3 - VZC V'daal 3	De Planeet 2 Haarlem
14-2-04	21:30	B.HR2A	2064	Rapido'82 2 - Merlet 2	De Planeet 1 Haarlem
14-2-04	21:30	NH.H1	45910	Rapido'82 5 - St Pancras'72 1	De Planeet 2 Haarlem

15-2-04		Meerkringen	De Tongelreep Eindhoven
15-2-04		Limietwedstrijden	Sportfondsenbad Amersfoort
21-2-04	14:45 NH.H1	45911 ZWV-Nereus 6 - Rapido'82 5	De Slag 1 Zaandam
21-2-04	18:15 NHP1S	46142 Rapido'82 C - VZV D	De Planeet 1 Haarlem
21-2-04	18:45 NH.A2S	45755 Rapido'82 B - Aquafit B	De Planeet 1 Haarlem
21-2-04	19:30 NH.D2	45855 Rapido'82 3 - Orkano'75 1	De Planeet 1 Haarlem
21-2-04	19:45 NH.A1B	45645 DWT B - Rapido'82 A	Boerhaavebad Haarlem
21-2-04	20:15 D3.D1	20569 Rapido'82 2 - S.G. Utrecht 1	De Planeet 1 Haarlem
22-2-04		Kring Sprint Kampioenschappen	De Wilgenhoek Z.O.Beemster
28-2-04	19:15 D3.H2	20761 Het Y 2 - Rapido'82 4	Sportfondsenbad Oost Amsterdam
28-2-04	20:00 D3.D1	20571 Het Y 1 - Rapido'82 2	Sportfondsenbad Oost Amsterdam
29-2-04		Lac wedstrijd	De Slag Zaandam
6-3-04	18:15 NH.A1B	45648 Rapido'82 A - ZWV-Nereus B	De Planeet 1 Haarlem
6-3-04	19:00 NH.D2	45860 Rapido'82 3 - AZVD 1	De Planeet 1 Haarlem
6-3-04	19:15 D3.H2	20767 Rapido'82 4 - Watervlo 2	De Planeet 2 Haarlem
6-3-04	19:45 B.H1	668 Rapido'82 1 - Aquapoldro 1	De Planeet 1 Haarlem
6-3-04	20:00 D3.D1	20577 Rapido'82 2 - De Dolfijn SPAX 1	De Planeet 2 Haarlem
6-3-04	20:45 B.D2A	288 Rapido'82 1 - DWT 1	De Planeet 1 Haarlem
6-3-04	20:45 B.HR2B	2202 Rapido'82 3 - DWT 2	De Planeet 2 Haarlem
6-3-04	21:30 B.HR2A	2068 Rapido'82 2 - UZSC 3	De Planeet 1 Haarlem
12-3-04	20:30 B.H1	2638 J.T.T. 1 - Rapido'82 1	
13-3-04	16:45 B.HR2B	2203 UZSC 4 - Rapido'82 3	De Krommerijn Utrecht
13-3-04	17:45 D3.D1	20578 De Ham 3 - Rapido'82 2	De Watering Wormerveer
13-3-04	18:15 B.HR2A	2072 UZSC 2 - Rapido'82 2	De Krommerijn Utrecht
13-3-04	18:15 NHP1M	46119 Rapido'82 D - AZVD A	De Planeet 1 Haarlem
13-3-04	19:00 NH.A1B	45652 Heerhugowaard'92 A - Rapido'82 A	De Horst Heerhugowaard
13-3-04	19:15 NH.A2S	45764 Rapido'82 B - De Ham B	De Planeet 2 Haarlem
13-3-04	20:45 B.D2A	290 Watervlo 1 - Rapido'82 1	Fletiomare Vleuten-De Meern
13-3-04	20:45 D3.H2	20772 Rapido'82 4 - De Ham 4	De Planeet 2 Haarlem
13-3-04	21:30 NH.H1	45923 Rapido'82 5 - AZVD 1	De Planeet 2 Haarlem
14-3-04		Zwemcompetitie deel 4	De Lieberg Hilversum
20/21-3-04		Grand Prix	Aquapulca Dordrecht
20-3-04	17:30 NH.A2S	45766 VZV B - Rapido'82 B	De Heerenduinen IJmuiden
20-3-04	19:00 NHP1S	46148 WZ&PC B - Rapido'82 C	De Wilgenhoek ZO.Beemster
20-3-04	19:15 D3.D1	20584 Rapido'82 2 - Watervlo 2	De Planeet 2 Haarlem
20-3-04	19:45 B.H1	678 Rapido'82 1 - OZ&PC 1	De Planeet 1 Haarlem
20-3-04	19:45 NH.A1B	45655 WZ&PC A - Rapido'82 A	De Wilgenhoek ZO.Beemster
20-3-04	20:30 NH.D2	45869 Heerhugowaard'92 1 - Rapido'82 3	De Horst Heerhugowaard
20-3-04	20:45 B.D2A	298 Rapido'82 1 - Alkemade 1	De Planeet 1 Haarlem
20-3-04	20:45 B.HR2B	2213 Rapido'82 3 - Flevo 2	De Planeet 2 Haarlem
20-3-04	21:30 B.HR2A	2079 Rapido'82 2 - Njord 2	De Planeet 1 Haarlem
21-3-04		Speedo instroom 4	De Planeet 1

Wedstrijdschema
Klasse: NH.A2S

NVA/HHC(Rap)asp.onder 14
2^e helft 2003/2004

Nr.	Datum	Tijd	Aanwezig	Wedstrijd	Zwembad
45725	10-01	18.15	17.30	NVA/HHC B- VZV B	Planeet !
45731	17-01	18.45	18.00	NVA/HHC B- KZC B	Planeet 1
45745	07-02	19.00	18.15	Reuring A- NVA/HHC B	Duikerdel,Nrd.Scharw.
45750	14-02	19.15	18.30	NVA/HHC B- ZWV/Ner.C	Planeet 2
45758	28-02	15.30	14.30	ZWV/Ner.D- NVA/HHC B	Slag 2, Zaandam
45762	13-03	16.15	15.15	Alliance E- NVA/HHC B	Slag 1, Zaandam
45768	20-03	18.45	18.00	NVA/HHC B- Alliance D	Planeet 1
45770	27-03	16.45	15.45	Ham B- NVA/HHC B	Watering,Wormerveer
45773	03-04	16.00	15.00	Aquafit B- NVA/HHC B	Witte Brug,Castricum
45776	17-04	19.15	18.30	NVA/HHC B- Rapido B	Planeet 2

Vervoer:

(Volgt van Miranda Hogerheijde)

Bij verhindering s.v.p. zelf ruilen

Team45773samenstelling:

8903544	Suzanne Romeijn	5385244	30-08-1989
9001836	Anna Kalse	5371102	13-06-1990
9000376	Isabel Boerdam	5274544	28-04-1990
9105340	Debora Pol*	5392949	09-03-1991
8904096	Nadime Themmen	5271979	05-04-1989
8904844	Sabina v.d.Zanden	5370223	06-51414309 05-10-1990
9003032	Daphne v.Putten	5255052	06-12-1990
9003452	Kyara v.d. Sluis		27-09-1990
9200332	Annelies de Bruin	5351336	09-08-1992
9103906	Esther Schouten*	5273090	27-02-1991
9103904	Laura Sellmeijer*	5272128	01-02-1991
	Linda Heinrichs*	5259672	
	Kimberley van Essen*	5251793	

* = opgegeven bij NVA o.14 jaar / invalsters bij NVA/Rap.B

Teambegeleider

Coos Romeijn 5385244 06-10655166
(voor EVENTUEEL afbellen wedstrijd)

Waterpolotrainingen:

Woensdag 17.00 – 18.00 uur (onder voorbehoud)
Donderdag 18.30 – 19.30 uur (wijziging per 1 oktober !!!)
Zaterdag 07.45 - 09.00 uur
Zwemtrainingen bij voorkeur: di.17.30 – 18.30 en vr. 17.00 – 18.00 uur

Trainer:

Miranda Hoogerheijde 0255-520101 06-22044522 (voor afbellen do.training)
Remco Edam 5257441 06-54293569 (voor afbellen zat.training)

Jeugdcoördinatie:

Ingrid den Hartigh 5390987 06-25227870

Wedstrijdschema
Klasse: NH.A1B

RAPIDO A *asp. onder 16*
2^e helft 2003/2004

Datum	Tijd	vertr/aanw.	Nr.	Wedstrijd	Zwembad
10-1-2004	19:45	19.00	45628	Rapido'82 A - Heerhugowaard'92 A (JOY)	De Planeet 1 Haarlem
24-1-2004	18:15	17.30	45633	Rapido'82 A - DWT B (Dirk?)	De Planeet 1 Haarlem
31-1-2004	20:00	19.15	45637	Rapido'82 A - Hoorn B (Horst?) Hoorn B - Rapido'82 A	De Planeet 2 Haarlem
7-2-2004	19:45	18.00	45640	(Joy?Dirk?) ZWV-Nereus B - Rapido'82	De Waterhoorn Hoorn
14-2-2004	14:45	13.45	45641	A(JOY)	De Slag 2 Zaandam
21-2-2004	19:45	19.00 Bhb	45645	DWT B - Rapido'82 A (Horst)	Boerhaavebad Haarlem
6-3-2004	18:15	17.30	45648	Rap.82 A - ZWV-Nereus B (JOY)	De Planeet 1 Haarlem
13-3-2004	19:00	17.45	45652	Heerh.w. A - Rap. A (Dirk?) WZ&PC A - Rapido'82 A	De Horst Heerhugowaard De Wilgenhoek
20-3-2004	19:45	18.15	45655	(Joy?Dirk?)	ZO.Beemster
27-3-2004	19:00	18.15	45658	Rapido'82 A - WZ&PC A (JOY) Rapido'82 A - Noordkop A	De Planeet 1 Haarlem
3-4-2004	19:00	18.15	45661	(Dirk?)	De Planeet 1 Haarlem
24-4-2004	18:15	16.45	45666	Noordkop A - Rapido'82 A (Erik?)	De Schots Den Helder

Vervoer: (Bij verhindering s.v.p. zelf ruilen)

07-02	18.00	Hoorn	Sohl	Wisselo	Struykenkamp
14-02	13.45	Zaandam	Pouw	Blom	v.Schie
21-02	19.00	aanwezig in Boerhaavebad EIGEN VERVOER!			
13-03	17.45	Heerh.waard	Sohl	v.Schie	Mense
20-03	18.15	Z.O.Beemster	Sohl	Deinum	Pouw
24-04	16.45	Den Helder	v.d.Bree	Pouw	Verhoeven

Teamsamenstelling:

8704847	Tom Klinkhamer	5275655	06-10-1987 disp
8803309	Danny Struykenkamp	5250896	22-03-1988
8803203	Peter Sohl	5275458	15-02-1988
8805003	Alfred Mense	5271509	30-09-1988
8800593	Reyer v.d. Burger	0255-519395	07-05-1988
8900449	Bob v.d. Bree	5240623	04-02-1989
8904693	Bas van Schie	5241425	01-09-1989
8903647	Sander Wisselo	5371912	23-04-1989
8900647	Kenneth Deinum	5352197	16-06-1989
8903313	Albert Verhoeven	5375318	27-01-1989
8904175	Maarten Pouw (K)	5273907	23-01-1989
	Jochem Blom	06-25403195	05-01-1988
	Rens Barnhoorn	5385173	29-03-1988 nw.

Waterpolotrainingen:

Woensdag	21.00 – 22.00 uur
Donderdag	18.30 – 19.30 uur (wijziging per 1 oktober !!!)
Zwemtrainingen	bij voorkeur: di. 17.30 – 18.30 uur en vr. 17.00 – 18.00 uur

Trainer:

Joy van Loon	tel. 5642969	06-42105573
--------------	--------------	-------------

Wedstrijdschema
Klasse: NH.A2S

RAPIDO B *asp. onder 14*
2^e helft 2003/2004

Datum	Tijd	Vertr/ Aanw.	Nr.	Wedstrijd	Zwembad
10-1-2004	19:00	18.15	45726	Rapido'82 B - Alliance E	De Planeet 1 Haarlem
17-1-2004	14:00	13.00	45727	ZWV-Nereus D - Rapido'82 B	De Slag 1 Zaandam
24-1-2004	17:30	16.40	45735	KZC B – Rapido'82 B	Sportf. Beverwijk Beverwijk
31-1-2004	19:15	18.30	45740	Rapido'82 B - De Reuring A	De Planeet 2 Haarlem
7-2-2004	14:00	13.00	45741	Alliance D - Rapido'82 B	De Slag 1 Zaandam
21-2-2004	18:45	18.00	45755	Rapido'82 B - Aquafit B	De Planeet 1 Haarlem
13-3-2004	19:15	18.30	45764	Rapido'82 B - De Ham B	De Planeet 2 Haarlem
20-3-2004	17:30	16.45	45766	VZV B – Rapido'82 B	De Heerenduinen
				ZWV-Nereus C - Rapido'82 B	IJmuiden
3-4-2004	14:45	13.45	45772	B	De Slag 2 Zaandam
17-4-2004	19:15	18.30	45776	NVA/HHC B - Rapido'82 B	De Planeet 2 Haarlem

Vervoer: (Bij verhindering s.v.p. zelf ruilen)

17-01	13.00	Zaandam	Schregel	Seger	Kramer
24-01	16.40	Beverwijk	Madani	v.d.Bree	Klinkenberg
07-02	13.00	Zaandam	Klinkenberg	Seger	Madani
20-03	16.45	IJmuiden	Romeijn	Schregel	Kalse
03-04	13.45	Zaandam	Kramer	Madani	Kalse

Teamsamenstelling

9002629	Rik Schregel	5262279	09-05-1990
9004261	Ramon Seger	5512208	17-02-1990
9005453	Haroen Madani	5459310	22-05-1990
9001659	Felix Kramer	5259226	03-09-1990
9100279	Mick v.d. Bree	5240623	15-01-1991
9101927	Max Romeijn	5385244	01-01-1991
9101239	Sander Klinkenberg	5321966	13-04-1991
9200645	Tom Kalse	5371102	03-03-1992
onder voorbehoud	Jacob van Gasteren	5319719	30-09-1991
(9104813)	Jochem Koedijk)	(5240064)	(24-12-1991)
(9005105)	Toby abd-el Hamid)		
(9103199)	Glenn de Zwarte)		

invalers:

9201699	Floris v.d. Steen	5378322	06-53758116	03-06-1992
9201703	Mick Weijers	5400146		29-07-1992
9201957	Melvin Luijten	5356542		13-06-1992
9204517	Ruben Timmermans	5389656	06-12969661	27-09-1992
9204519	Guido Miedema	5390223		09-11-1992

Teambegeleider:

Hans Klinkenberg 5321966 (voor EVENTUEEL afbellen wedstrijd)

Trainers: Miranda Hogerheijde (0255-520101 en Remco Edam (5257441) afbellen training

Trainingstiiden: wo. 21.00-22.00/ do.18.30-19.30/ zwemmen;di.17.30-18.30/vr.17.00-18.00

Wedstrijdschema
Klasse: NH.P1S

RAPIDO C *pup. onder 12a*
2^e helft 2003/2004

Datum	Tijd	vertr.aanw.	Nr.	Wedstrijd	Zwembad
17-1-2004	18:15	17.30	46132	Rapido'82 C - Heerhugowaard'92 C	De Planeet 1 Haarlem
24-1-2004	16:45	16.00	46133	VZV E - Rapido'82 C	De Heerenduinen IJmuiden
14-2-2004	18:45	18.00	46139	Rapido'82 C - Alliance G	De Planeet 1 Haarlem
21-2-2004	18:15	17.30	46142	Rapido'82 C - VZV D	De Planeet 1 Haarlem
20-3-2004	19:00	17.45	46148	WZ&PC B - Rapido'82 C	De Wilgenhoek ZO.Beemster
17-4-2004	16:00	15.00	46153	De Ham E - Rapido'82 C	De Watering Wormerveer
24-4-2004	18:30	17.30	46157	De Ham D - Rapido'82 C	De Watering Wormerveer

Vervoer: (Bij verhindering s.v.p. zelf ruilen)

24-01	16.00	IJmuiden	Kalse	Luijten	Timmermans
20-03	17.45	Z.O.Beemsterv.d.Steen	Miedema	Miedema	Weijers
17-04	15.00	Wormerveer	Duits	Miedema	Wijers
24-04	17.30	Wormerveer	Duits	Kalse	Luijten

Teamsamenstelling:

9200645	Tom Kalse	5371102		03-03-1992
	naar aspiranten			
9201701	Dide Damave (inv.?)	5259187	(vervallen)	30-03-1992
9201699	Floris v.d. Steen	5378322	06-53758116	03-06-1992
9201703	Mick Weijers	5400146		29-07-1992
9201957	Melvin Luijten	5356542		13-06-1992
9204517	Ruben Timmermans	5389656	06-12969661	27-09-1992
	vader		06-51351495	
9204519	Guido Miedema	5390223		09-11-1992
9300751	Arjan Klinkenberg	5321966		14-09-1993
9301685	Casper Duits	5273314	06-44546331	08-06-1993

invallers:

9301473	Boudewijn Terstegen	5312740	06-10378501	03-09-1993
9401239	Jeffrey van Deursen		06-20254895	17-04-1994

Teambegeleider:

John Weijers 5400146 06-14289340
(voor EVENTUEEL afbellen wedstrijd)

Waterpolotrainingen:

Woensdag	16.00 – 17.00 uur (onder voorbehoud)
Donderdag	17.30 – 18.30 uur
Zaterdag	07.45 - 09.00 uur Per 1-1-2004 voor Pupillen C!!!
Zwemtrainingen	bij voorkeur: dinsdag 17.30 – 18.30 uur / vrijdag 17.00 – 18.00 uur

Trainers:

Ingrid den Hartigh	tel. 5390987	06-25227870 (voor EVENTUEEL afbellen training)
Rob v.d. Steen	tel. 5378322	06-53758116 (idem)

Wedstrijdschema
Klasse: NH.P1M

RAPIDO D **pup. onder 12b**
2^e helft 2003/2004

Datum	Tijd	Vertr/aanw	Nr.	Wedstrijd	Zwembad
10-1-2004	18:30	17.15	46103	De Reuring B - Rapido'82 D	Duikerdel Nrd.Scharwoude
17-1-2004	18:15	17.20	46106	KZC C - Rapido'82 D	Sportf. Beverwijk
7-2-2004	18:15	17.30	46111	Rapido'82 D - VZV F	Beverwijk
14-2-2004	18:15	17.30	46114	Rapido'82 D - ZWV-Nereus E	De Planeet 1 Haarlem
13-3-2004	18:15	17.30	46119	Rapido'82 D - AZVD A	De Planeet 1 Haarlem
3-4-2004	18:15	17.30	46125	Rapido'82 D - De Ham F	De Planeet 1 Haarlem
17-4-2004	14:30	13.30	46126	Alliance H - Rapido'82 D	De Slag 2 Zaandam

Vervoer: (Bij verhindering s.v.p. zelf ruilen)

10-01	17.15	Nrd.Scharw.	Terstegen	Kabel	v.d.Steen
17-01	17.20	Beverwijk	Vogel	v.Deursen	de Bruin
17-04	13.30	Zaandam	Roelofs	Kerkhoff	Schulte

Teamsamenstelling:

9301473	Boudewijn Terstegen	5312740	06-10378501	03-09-1993
9303329	Maarten Kabel (Louis)	5392035	06-52011520	27-07-1993
9302443	Stefan Schulte	5376557		07-03-1993
	Diederik Ketellapper	5255525		21-04-1993
9204449	Roy Luijten	5356542		13-06-1992
9204521	Sjoerd Vogel	5383068		13-01-1992
9401239	Jeffrey van Deursen		06-20254895	17-04-1994
9401660	Els de Bruin	5351336		27-05-1994
9401664	Sofie Kalse	5371102		08-02-1994
9401859	Lex Roelofs (Stefan)	5316665	06-21234434	15-09-1994
9303433	Izaak Silbernberg	5246834		29-01-1993
9501007	Lars Kerkhoff	5379702		27-03-1995
9501319	Sjoerd v.d. Steen	5378322	06-53758116	17-05-1995
(9303425 nw.	Mike Koot	5379584		04-04-1993)

Per wedstrijd zullen er 3 kids vervallen (te horen op de training!)

Teambegeleider: (voor EVENTUEEL afbellen wedstrijd)

Louis Kabel (onder voorbehoud) 5392035

Waterpolotrainingen:

Woensdag	16.00 – 17.00 uur (onder voorbehoud)
Donderdag	17.30 – 18.30 uur
Zwemtrainingen	bij voorkeur: di. 17.30 – 18.30 uur/ vr. 17.00 – 18.00 uur

Trainers:

Ingrid den Hartigh	tel. 5390987	06-25227870 (voor EVENTUEEL afbellen training)
Rob v.d. Steen	tel. 5378322	06-53758116 (idem)

Uitslag Speedo instroom wedstrijd

Gehouden op zondag 7 december
2004 in Haarlem

Instroom wedstrijd wil zeggen een wedstrijd
voor de wat minder geroutineerde zwemmer.
Of tewel de beginnende zwemmer.

Wij hadden de eer om deze wedstrijd die door
de kring wordt georganiseerd in ons bad te
houden.

Daarvoor moesten er heel wat vrijwilligers op
getrommeld worden.

Gelukkig waren de ouders enthousiast en was
dat geen probleem.

Naar wat ik heb begrepen verliep alles zeer
voorspoedig en had het clubhuis heel veel te
doen.

Dus een mooie bijkomstigheid, voor de
inkomsten van onze club.

Er werd ontzettend hard gezwommen door
onze nieuwe zwemmertjes.

Nieuwsgierig geworden, lees dan snel de
uitslagen.

25m vrijeslag mix minioren 1 en 2

Jill Jansen	0.25.02 pr
Luuk de Weerd	0.30.77 pr
Laura Pruim	0.31.05 pr

50m vrijeslag minioren 3 en 4

Sjoerd v/d Steen	0.53.20 pr
Lex Roelofs	0.57.64 pr

50m vrijeslag minioren en 4

Dana v/d Zee	0.50.20 pr
Esmee Smeding	0.57.94 pr
Lisa Blok	0.58.26
Anne Pagan	0.59.31
Sakia de Groot	1.00.13 pr
Chloe O'Brien	1.02.80 pr

50m vrijeslag minioren 5

Casper Duits	0.46.75 pr
Aaron Koomen	0.48.01 pr
Maarten Kabel	0.49.20 pr
Mike Admiraal	0.50.10
Jordy Terol	0.59.06 pr
Pim van der Wal	1.00.76 pr

50m vrijeslag minioren 6

Floris v/d Steen	0.38.18
Mick Weijers	0.40.12 pr
Guido Miedema	0.43.43 pr
Dennis Kruidenberg	1.04.64 pr

50m vrijeslag minioren 6

Michelle Tambrock	0.39.08 pr
Susanne Kruidenberg	0.44.76 pr

25m vlinderslag mix 1 en 2

Jill Jansen	0.33.54 pr
Luuk de Weerd	0.54.39 pr
Laura Pruim	VD

25m vlinderslag minioren 3 en 4

Sjoerd v/d Steen	0.32.11 pr
Lex Roelofs	0.37.09 pr

25m vlinderslag minioren 3 en 4

Dana v/d Zee	0.24.97 pr
Chloe O'Brien	0.30.30 pr
Lisa Blok	0.32.10 pr
Sakia de Groot	0.36.20 pr
Esmee Smeding	0.36.24 pr
Anne Pagan	0.38.63

25m vlinderslag minioren 5

Mike Admiraal	0.36.21 pr
Aaron Koomen	0.29.34 pr
Maarten Kabel	0.32.25 pr
Pim van der Wal	0.32.60 pr
Jordy Terol	0.35.85 pr
Casper Duits	AA

100m Wisselslag minioren 6

Mick Weijers	1.40.00 pr
Guido Miedema	2.03.39 pr
Dennis Kruidenberg	2.33.18 pr

100m wisselslag minioren 6

Michelle Tambrock	1.53.68 pr
Susanne Kruidenberg	2.00.30 pr



Uitslag Sprintgala

Gehouden op zondag 7 december
2003 in Zaandam.

Deze wedstrijd viel gelijk met de Speedo instroom.

Gelukkig zijn we in het bezit van meerdere trainers, zodat ook hier een bezetting was. Er werden maar liefst weer 5 clubrecords verbeterd.

Bij jaargang 95 is het stuivertje wisselen van de records de ene wedstrijd de een en de andere wedstrijd is het weer iemand anders.

Er werden ook 50 pr's gezwommen.

De sprintwedstrijd, komt altijd op een gunstig moment in de zwemkalender, want zo kunnen de zwemmers nog limieten zwemmen voor de kringsprint wedstrijden die er ook weer aan gaan komen.

Rapido'82 won tijdens deze wedstrijd ook nog de wisselbeker.

Er mocht 13 keer een medaille opgehaald worden door Rapido'82.

Jongens en meisjes jullie hebben de club goed vertegenwoordigd.

50m vlinderslag minioren 6 el

Lisa Pagan	0.43.45 pr
Jolanda Smaal	0.52.06 pr
Melissa Eliveld	0.54.01 pr CR/8
Britt Jansen	0.56.58



50m vlinderslag minioren 6 el

Julian v Leuven	0.34.08 pr I CR/11
Jens de Groot	0.35.84 II
Dennis Eliveld	0.36.05 pr III
Jeffrey van Deursen	0.46.00 II
Stefan Schulte	0.55.66 pr

50m vlinderslag dames

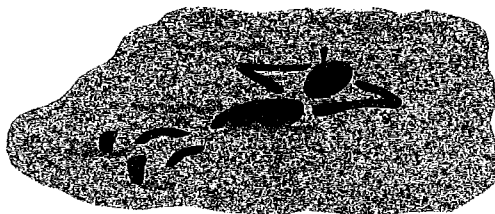
Evelien Sohl	0.31.91 pr I
Viki Boviatsis	0.35.77 pr
Monique Sijtsma	0.35.93
Anna Kalse	0.38.36
Isabel Boerdam	0.42.84

50m vlinderslag heren

Lars de Groot	0.31.48 I
Kenneth Deinum	0.31.98 pr
Niels de Groot	0.32.62
David Markowski	0.32.83 pr
Wouter Allard	0.33.26 pr
Peter Sohl	0.33.29

50m rugslag minioren 6 el

Annelies de Bruin	0.40.10 pr I
Britt Jansen	0.50.27
Jolanda Smaal	0.54.89 pr



50m rugslag minioren 6 el

Dennis Eliveld	0.36.38 pr I
Stefan Schulte	0.45.66 pr
Julian v Leuven	AA

50m rugslag dames

Isabel Boerdam	0.39.17 pr
Hannah Heller Edelman	0.48.94 pr

50m rugslag heren

David Markowski	0.33.66 pr
Kenneth Deinum	0.34.38
Matthijs Allard	0.38.24 pr

Vervolg sprintgala

100m wisselslag minioren 6 el

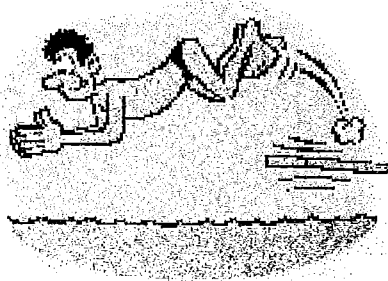
Lisa Pagan	1.34.28
Melissa Eliveld	1.49.05 pr CR/8
Sofie Kalse	1.49.05
Britt Jansen	1.55.50

100m wisselslag minioren 6 el

Jens de Groot	1.22.38 pr I
Maik de Weerdt	1.23.18 pr II

100m wisselslag dames

Anna Kalse	1.22.31 pr
Hannah Heller Edelman	1.42.51 pr



100m wisselslag heren

Lars de Groot	1.11.65 pr
Peter Sohl	1.12.39 pr
Kenneth Deinum	1.12.86 pr
Matthijs Allard	1.19.72 pr
Felix Kramer	1.23.07 pr

50m schoolslag minioren 6 el

Annelies de Bruin	0.44.17 pr
Sofie Kalse	0.52.37 III

50m schoolslag minioren 6 el

Dennis Eliveld	0.41.74 pr II
Maik de Weerdt	0.44.10 pr III
Jeffrey van Deursen	0.44.68 I

50m schoolslag dames

Evelien Sohl	0.38.81 pr III
Anna Kalse	0.41.06
Monique Sijtsma	0.42.30
Viki Boviatsis	0.43.62
Hannah Heller Edelman	0.55.81 pr

50m schoolslag heren

David Markowski	0.36.92 pr
Niels de Groot	0.38.43
Matthijs Allard	0.39.10 pr
Wouter Allard	0.39.54 pr
Felix Kramer	0.44.69

50m vrijeslag minioren 6 el

Julian v Leuven	0.30.80 pr I CR/11
Jens de Groot	0.32.21 II
Maik de Weerdt	0.33.21 pr
Jeffrey van Deursen	0.36.20 pr I
Stefan Schulte	0.41.72 pr

50m vrijeslag minioren 6 el

Annelies de Bruin	0.34.24
Lisa Pagan	0.37.56 pr
Melissa Eliveld	0.44.41 pr CR/8
Jolanda Smaal	0.44.46
Sofie Kalse	0.46.67

50m vrijeslag dames

Evelien Sohl	0.29.65 pr III
Viki Boviatsis	0.31.41
Monique Sijtsma	0.32.01 pr
Isabel Boerdam	0.34.86 pr

50m vrijeslag heren

Peter Sohl	0.27.52 pr
Lars de Groot	0.27.68 pr I
Niels de Groot	0.27.76
Wouter Allard	0.29.86 pr
Felix Kramer	0.32.13 pr



Uitslag Nederlandse Kampioenschappen

Gehouden van 18 t/m 21 december 2003 in Dordrecht.

Hier mochten twee dames van Rapido'82 zwemmen.

Dit waren Ingrid Bank en Evelien Sohl.

Ingrid Bank mocht tweemaal zwemmen namelijk de 100 en 50m vrijeslag. Evelien Sohl mocht de 200m rugslag zwemmen.

De wedstrijd werd gehouden in een 50m bad dit i.v.m. de olympische spelen.

Beide meisjes zwommen bij de dames, dus dit is best moeilijk.

Evelien zwom in de serie's op de 200m rugslag 2.31.96.

Zij wist zich daarmee te plaatsen in de B-finale.

Evelien ging als 16^e de B-finale in en kwam er als 14^e uit met een tijd die

1.6 sec sneller

was dan in de

serie(2.30.36).



Ingrid zwom op de

100m vrij een tijd van 1.02.68 dit was goed voor een 39^e plaats er deden 72 deelnemers mee op dit nummer.

Op de 50m vrijeslag had zij een tijd van 0.28.10 die tijd was goed voor een 27^e plek in een veld waar er 56 zwommen.

Uitslag LAC

Gehouden op zondag 4-01-2004 in Amsterdam.

Deze LAC wedstrijd kwam niet voor iedereen goed uit. Sommige waren nog niet terug van vakantie, of kwamen een dag daarvoor laat thuis.

Maar de personen die zwommen hebben goed hun best gedaan er werden dan ook 17 pr's gehaald en 1 keer werd een NK limiet gezwommen.

Deze limiet is pas voor volgend jaar, want dan mag hij pas meedoen. Reuze knap hoor!



300m vrijeslag minioren 3 en 4

Els de Bruin 5.11.44 pr I

Sofie Kalse 5.35.13 pr

400m vrijeslag minioren 5 en 6

Julian v Leuven 5.03.48 pr I **NK**

Jens de Groot 5.21.82 pr II

Dennis Eliveld 5.28.70 pr III

Maik de Weerdt 5.39.12 pr

Tom Kalse 6.02.54 pr

Annelies de Bruin 6.13.49 pr

Lisa Pagan 6.33.95 pr

800m vrijeslag junioren 1 en 2

Anna Kalse 11.18.42 pr

Isabel Boerdam 12.41.32 pr

800m vrijeslag junioren 1 en 2

Lars de Groot 10.16.13 I

Wouter Allard 10.27.09 pr II

1500m vrijeslag dames

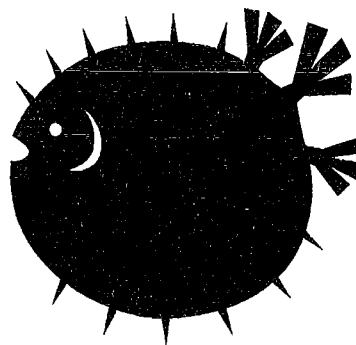
Evelien Sohl 18.22.18 pr II

Monique Sijtsma 22.03.10

1500m vrijeslag heren

Niels de Groot 20.54.41

Peter Sohl 21.26.70



Uitslag Speedo 2^e ronde

Gehouden in Zaandam op zondag 14 december 2003.

Bij deze speedo voorronde werden er 13 medailles gewonnen en 3 clubrecords verbeterd.

En er werden 33 pr's gezwommen door onze leden.

Het was natuurlijk weer heel spannend wie 1,2, of 3 was.

De jongens wisselen nogal eens onderling van plaats.

Ook bij de meisjes is het wisselen, wat betreft de clubrecords.

Volgens mij staat Rapido'82 er goed voor, want je ziet ook dat een nieuwkomertje (Sallie Winkler) meteen al op een vierde plek binnen komt.

Zij deed dit met de 100m schoolslag.

100m vrijeslag minioren 6

Julian v Leuven	1.06.55 I
Jens de Groot	1.09.38 II
Dennis Eliveld	1.09.81 pr III
Maik de Weerd	1.12.25 pr
Tom Kalse	1.19.23

100m vrijeslag minioren 6

Annelies de Bruin	1.16.55 pr III
-------------------	----------------

100m schoolslag minioren 3 en 4

Jeffrey van Deursen	1.36.36 pr I
---------------------	--------------



100m schoolslag minioren 3 en 4

Sallie Winkler	1.48.57 pr
Neeltje Winkler	1.49.08 pr SA
Sofie Kalse	1.50.32
Britt Jansen	1.55.20 pr evenaring CR/8
Els de Bruin	1.56.37
Pauline van Langeveld	1.59.99 pr
Melissa Eliveld	2.00.24 pr

50m vlinderslag minioren 5

Arjan klinkenberg	0.47.57 pr
Stefan Schulte	0.52.08 pr

200m wisselslag minioren 6

Julian v Leuven	2.39.19 pr I CR/11/12
Dennis Eliveld	2.52.63 II
Jens de Groot	2.54.93 pr III
Maik de Weerd	2.57.72 pr
Tom Kalse	3.12.57 pr

200m wisselslag minioren 6

Annelies de Bruin	3.12.01
-------------------	---------

100m wisselslag minioren 3 en 4

Els de Bruin	1.45.25 pr
Britt Jansen	1.45.67 pr CR/8
Sofie Kalse	1.49.69 VC
Sallie Winkler	1.51.31 pr
Melissa Eliveld	1.52.07
Neeltje Winkler	1.55.09 pr
Pauline van Langeveld	1.55.33 pr VCRH

100m wisselslag minioren 3 en 4

Jeffrey van Deursen	1.28.50 pr I
---------------------	--------------

100m schoolslag minioren 5

Stefan Schulte	1.42.22 pr
Arjan klinkenberg	1.42.90 pr SL

100m rugslag minioren 6

Julian v Leuven	1.15.84 I
Dennis Eliveld	1.20.23 pr II
Maik de Weerd	1.24.47 pr III
Jens de Groot	1.26.94 pr
Tom Kalse	1.31.18 pr

100m rugslag minioren 6

Annelies de Bruin	1.27.52
-------------------	---------

100m vrijeslag minioren 3 en 4

Jeffrey van Deursen	1.19.92 pr I
---------------------	--------------

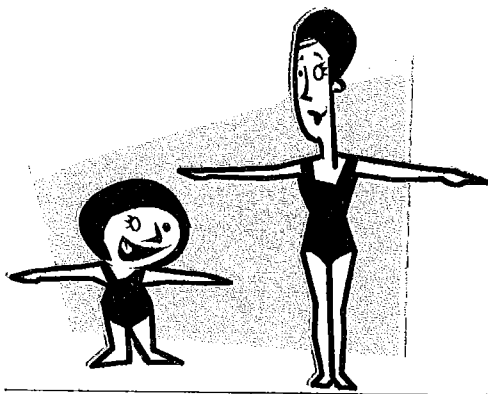
100m vrijeslag minioren 3 en 4

Els de Bruin	1.33.85 pr
Britt Jansen	1.39.36 pr
Sofie Kalse	1.44.83
Melissa Eliveld	1.47.18
Pauline van Langeveld	1.47.60 pr
Sallie Winkler	1.49.19 pr

Uitslag LAC limiet wedstrijd

Gehouden op woensdag 7-01-04 in
Haarlem.

Er werden maar liefst 3NK limieten
gezwommen en 26 keer een pr.
Deze wedstrijd werd tijdens de training
gehouden, omdat we geen badwater konden
huren voor 11 januari.
11 januari was de laatste dag, dat dit deel van
het LAC circuit gezwommen mocht worden.
Gelukkig hadden wij weer genoeg vrijwilligers
op de been gebracht, zodat de wedstrijd op
rolletjes verliep.



300m vrijeslag minioren 3 en 4

Jeffrey van Deursen	4.16.02 pr
Els de Bruin	5.13.53
Britt Jansen	5.44.61 pr
Sofie Kalse	5.45.93
Melissa Eliveld	5.53.18 pr

200m rugslag heren

Peter Sohl	2.28.95 pr
Wouter Allard	2.33.23 pr B NK
Julian v Leuven	2.39.89 pr NK
Dennis Eliveld	3.01.19 pr

300m wisselslag dames

Evelien Sohl	3.52.21 pr
Viki Boviatsis	4.21.64
Ingrid Bank	4.29.67 pr
Monique Sijtsma	4.31.45 pr
Anna Kalse	4.53.87
Isabel Boerdam	4.54.57 pr

300m wisselslag heren

David Markowski	3.58.75 pr
Maarten Neerincx	3.59.93 pr
Joost de Deugd	4.04.44
Lars de Groot	4.06.57 pr
Mark v/d Meulen	4.14.00 pr
Martin Lommerse	4.14.19
Peter Sohl	4.25.83 Peter Sohl
Wouter Allard	4.26.31
Niels de Groot	4.28.27

800m vrijeslag junioren 2 el

Julian v Leuven	10.15.78 pr NK
Jens de Groot	11.03.07 pr
Dennis Eliveld	11.32.78 pr
Maik de Weerd	11.40.41 pr

100m wisselslag minioren 3 en 4

Els de Bruin	1.43.32 pr
Sofie Kalse	1.48.32
Britt Jansen	1.48.97
Melissa Eliveld	1.52.40

1500m vrijeslag dames

Viki Boviatsis	20.00.84
----------------	----------

1500m vrijeslag heren

Martin Lommerse	20.22.12
Mark v/d Meulen	20.30.95
Joost de Deugd	20.52.19



Uitslag Kringwinter- kampioenschappen.

Gehouden op zondag 1-01-04 in
Zuidoostbeemster.

Kring Winter Kampioen wordt men door een
optelling van de 100m vrijeslag en de 100m
wisselslag.

We hadden 1 kampioen in ons midden en dat
was Julian v Leuven. een tweede plek werd
behaald door Dennis Eliveld, Lars de Groot en
Evelien Sohl.

Er werden 13 pr's gezwommen en 1NK limiet
voor het volgende jaar.

100m wisselslag minioren 3 en 4

Britt Jansen	1.49.07
Els de Bruin	1.49.22
Sofie Kalse	1.49.45

100m wisselslag minioren 5 en 6

Annelies de Bruin	1.25.16 pr
Lisa Pagan	1.32.00 pr

100m wisselslag minioren 5 en 6

Julian v Leuven	1.15.45 I
Dennis Eliveld	1.18.39 pr II
Maik de Weerdt	1.23.66
Jens de Groot	1.24.06

100m vrijeslag dames

Ingrid Bank	1.00.75 III
Evelien Sohl	1.02.70 pr
Monique Sijtsma	1.11.03

100m wisselslag heren

Mark v/d Meulen	1.10.17
David Markowski	1.11.18
Peter Sohl	1.11.50 pr
Niels de Groot	1.11.78
Lars de Groot	1.12.37
Wouter Allard	1.15.76

100m vrijeslag minioren 3 en 4

Els de Bruin	1.30.94 pr
Sofie Kalse	1.42.37
Britt Jansen	1.42.80

100m vrijeslag minioren 5 en 6

Lisa Pagan	1.22.62 pr
Annelies de Bruin	1.22.97

100m vrijeslag minioren 5 en 6

Julian v Leuven	1.05.70 I NK
Dennis Eliveld	1.10.56 III
Jens de Groot	1.14.46
Maik de Weerdt	1.14.46

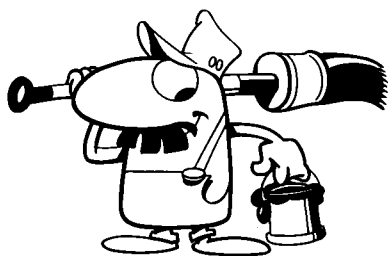
100m wisselslag dames

Evelien Sohl	1.11.70 pr I
Ingrid Bank	1.16.44 pr
Monique Sijtsma	1.24.17

100m vrijeslag heren

Peter Sohl	1.00.39 pr
Mark v/d Meulen	1.00.47
David Markowski	1.01.09 pr
Lars de Groot	1.01.25
Niels de Groot	1.01.49
Wouter Allard	1.05.03 pr





Schildersbedrijf van der Steen

voor al uw binnen- en buitenwerk
vrijblijvende prijsopgave



Bickerlaan 65
2071 DB SANTPOORT
telefoon: 023 - 537 8322 / 06 - 5375 8116

Rabobank
Zuid - Kennemerland

"Sport betekent voor mij veel meer dan goed presteren"

'Natuurlijk is het leuk om te scoren. Maar de sfeer in ons team, dat je samen iets neerzet, dat vind ik minstens zo belangrijk. Weet je wat het is?
Wij zijn eigenlijk gewoon een vriendenclub'.

De Rabobank is een bank met een idee. Dat idee heet samenwerken.
Met onze wortels stevig in de plaatselijke samenleving, samenwerkend en bouwend aan relaties. Dat uit zich niet alleen in onze producten en diensten, maar ook in onze betrokkenheid op het gebied van welzijn en sport.
Daar dragen wij dus graag een steentje aan bij. Van harte zelfs.

Dreef 40, Haarlem 023 - 512 05 12



Fa. J.F. van Poecke

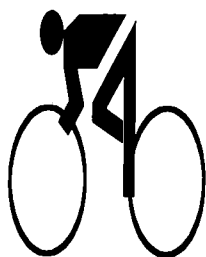
Afwerking grafische producten

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

Rijwielspecialzaak

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, hypotheek en verzekeringen.

Haarlem
Rijksstraatweg 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

 REISBUREAU
KVSA

Wereldservice in reizen!

Uw specialist in de regio

U vindt ons in:	
Bloemendaal	Bloemendaalseweg 74A (023) 526 11 55
Haarlem	Wagenweg 114 (023) 551 56 80
Umliden	Lange Nieuwstraat 413 (0255) 545 413
	Sluisplein 25 (0255) 545 416
Zandvoort	Corn. Siegersstraat 4 (023) 573 26 94

Bezoek ook onze Internet pagina! www.kvsa.nl



Spaarnwoude Resort

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

Locaties:

Hotel Restaurant Het Buitenhuis

Oostbroekerweg 17 Velsen-Zuid
Recreatiegebied Spaarnwoude
Telefoon 023 - 5370548
Telefax 023 - 5490085

Verblijfslocatie Base Survivalkamp

Oostbroekerweg 17 Velsen-Zuid
Telefoon 023 - 5370548
Kantoor/Correspondentie:
Spaarnwoude Buitensport
Postbus 2655
2002 RD Haarlem

Het Buitenhuis is uitermate geschikt voor het vieren van bruiloften, familie- en bedrijfsfeesten, reünies enz. Op beide locaties is een schitterend terras aan het water aanwezig.

Outdoorlocatie De Watergeus

Genieweg 36 Velsen-Zuid
Recreatiegebied Spaarnwoude
Telefoon 023 - 5373867
Telefax 023 - 5490070

BOEKINGEN & RESERVERINGEN

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

www.spaarnwouderesort.com



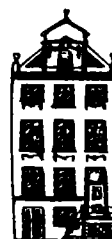
Makelaars in assurantiën

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



■ PREPRESS
■ PRINTING
■ LOGISTICS
■ DESIGN
■ MULTIMEDIA
■ PUBLISHING

Waarderweg 56
Postbus 2096 2002 CB Haarlem
Tel. +31 (0)23 55 333 55
Fax +31 (0)23 55 333 50
info@stylemathot.nl
www.stylemathot.nl



Kwaliteit heeft een naam!
Al ruim 75 jaar



BELLAART
BOUW B.V.



Wij verzorgen alle kleine en grote verbouwingen, waarin wij u graag goed, eerlijk en reëel advies geven
• Nieuwbouw • Verbouw • Restauratie
• Onderhoudswerken • Serres • Garages
Wij lossen de technisch-constratieve problemen voor u op
Bel voor meer informatie, advies en offerte:

Fax 023-5314396,
Garenkokerskade 1
2013 AJ Haarlem

023-531 49 72