

sept 2004

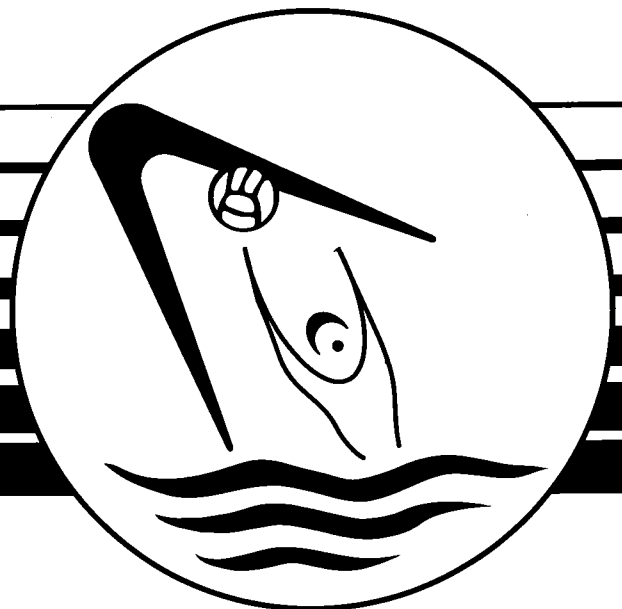
Rapido sport

ARCHIEF

periodiek
Haarlemse
zwem-en poloclub
Rapido '82

TPG Post

Port betaald



BELANGRIJKE ADRESSEN

Correspondentieadres secretariaat:**Secretaris**

Dirk Jan Sohl
Ossenland 25
1991 CW Velserbroek
023 - 527 54 58
E-mail: info@rapido82.nl

Voorzitter:

Ad Lindeman 023 - 525 90 73

Penningmeester:

Theo Portegies 023 - 526 38 13

Clubhuisbeheer:

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:

Dorie Portegies 023 526 38 13

Redaktie adres:

P.Maritzstraat 47
2021 RA HAARLEM
Email: marijkeschenk@hetnet.nl
Telefoon redaktie 023 - 525 08 29

Bezoek de Rapido '82 internetsite

www.rapido82.nl

R. Deinum bv

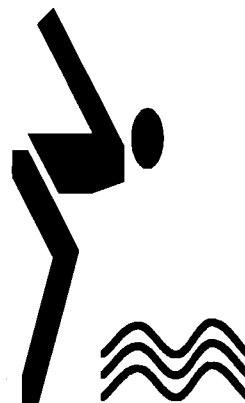
SCHOONMAAK EN BEDRIJFSDIENSTEN

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

Fysiotherapie Brouwersplein



B. Willemze



Brouwersplein 1^{zwart}, 2013 PE Haarlem, Tel: 023 - 532 3937



September 2004

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

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

Inhoud

Pag. 2	Van de voorzitter
Pag. 3	Clubkrabbel/Van Dale
Pag. 4	Jarigen
Pag. 5	Opening van het seizoen 2004/2005
Pag. 6	Nieuwe leden/Info
Pag. 7	Voor de jeugd
Pag. 9	Zwem ABC en Ik zwem, ik polo"
Pag. 10	Seizoensopening 2003
Pag. 11	Betalingen clubavonden
Pag. 12	Op weg naar de E.J.K.
Pag. 14	Seizoensopening 2003
Pag. 15	Zwemmen op de EJK
Pag. 18	Wij gaan trouwen
Pag. 19	Wie, wat, waar?
Pag. 21	Seizoensopening 2003
Pag. 22	Terug in de Polotijd
Pag. 23	Wedstrijdschema's jeugd
Pag. 28	Uitslagen open water

Attentie

Het eerste mini waterpolotoernooi is op
10oktober a.s. georganiseerd door DWT en is in
de Planeet 1.
Aanwezig zijn om 14.00 uur in het clubhuis
van Rapido'82.
Andere data volgen nog.

Voorwoord

Omdat wij net terug zijn van vakantie heb ik de
aanvang van de trainingen en het elementair
zwemmen gemist, maar gezien de hoeveelheid
mail bruist Rapido'82 weer van de activiteiten.
12 September is de opening van het nieuwe
seizoen 2004/2005 . Van de kleintjes tot en met
de ouders, iedereen kan hier zijn hart ophalen.
Waterpolo, familie estafette etc. Vergeet dus niet
deze datum in uw agenda te noteren.

Nu we het toch over een datum hebben: de eerste
data voor het gekleeden afzwemmen zijn reeds
bekend. Ouders van de kindertjes van het les
zwemmen voor diploma A,B en C noteren graag!

Voor de kantinecommissie blijft het "poffen" toch
een groot probleem. Daar willen zij nu eens en
voor altijd van af, dus lees dit aandachtig.

Een prima verslag weer van Herman van Lienden
en het verhaal van Evelien Sohl zelf over het
trainen voor en het zwemmen van de Europese
Jeugd Kampioenschappen Open Water.

Dick Verburg en Hellen Peerenboom gaan 16
september a.s. trouwen. De redactie wenst hen
heel veel geluk en een fijne dag toe.

De poloroosters zijn ook bekend en wij gaan
hopelijk weer genieten van heel wat avondjes polo
op hoog niveau.

Marijke

Van de voorzitter

In herfstachtige omstandigheden heb ik me (waar mogelijk in een gezin met drie kinderen) de afgelopen weken vermaakt met de Olympische Spelen.

Helaas zonder vertegenwoordigers van onze eigen vereniging, wat dat betreft zijn we waarschijnlijk al genoeg verwend geweest in de vorige Olympiades.

Ik heb genoten van de vele sportieve hoogtepunten en, eerlijk is eerlijk, niet alleen van het zwemmen! Wat mij betreft is maar weer gebleken dat als sport "op het scherpst van de snede" wordt gespeeld, het altijd mooi is om te zien. De halve finale en finale van het dames badminton met Mia Audina, het (fiets) sprintgeweld van Theo Bos, de 100 meter finale met Pieter natuurlijk, de dressuur met Anky van Grunsven en tenslotte een bloedstollende handbal finale bij de dames, allemaal schitterend om naar te kijken.

Waarvan ik niet heb kunnen genieten, maar het moet zeker spannend zijn geweest, zijn de Speedo jaargangfinales in Dordrecht met medailles voor Julian, en bijna-medailles voor de andere zwemmers! Klasse!

En dan de Europese Jeugdkampioenschap Open waterzwemmen, waar onze Evelien Sohl de eer van Rapido'82 heeft hooggehouden op de 5 km vrije slag. Geen podiumplaats Evelien, maar toch felicitaties met een goede prestatie!

Ja, ook bij Rapido'82 zijn we in staat om de toeschouwers te boeien. We hebben ook wel wat te bieden dit seizoen. Met een hoofdklasse herenploeg, een eerste klasse damesploeg en een zwemploeg in de B-Competitie kunnen onze sporters dit jaar op hoog niveau de strijd aanbinden. Ik hoop ook op veel successen, en veel publiek!

Maar, prestaties komen niet uit de lucht vallen, en daarom zijn de trainingen alweer begonnen. Op het moment dat ik dit schrijf draaien we ons programma alweer een week (sommigen iets langer). Het begin heeft best wel wat startprobleempjes gekend, maar ook dit seizoen mogen we trots zijn op alle kaderleden die alweer aan de bak staan om iedereen te begeleiden.

Ook bestuurlijk gezien is de kop eraf. Voor het bestuur (ondergetekende, Dirk Jan Sohl, Theo Portegies, Monique Blok, Sandra vd Weiden en Daan Kramer) zal dit jaar in het teken staan van de waterpolo-startgemeenschap (SG Haarlem'04). Hoe zal het lopen, en hoe gaat het verder?

Maar er is meer. Geld, bezuinigingen, subsidiekortingen, je wordt er niet vrolijk van. Daartegenover staat een hoger uitgavenpatroon dat je zou verwachten als je ambities hebt.

We moeten oppassen dat de klap niet van twee kanten komt, dus zowel aan de inkomsten- als de uitgavenkant moeten we dit seizoen goed opletten om niet voor verrassingen komen te staan.

Evenementenplanning is iets anders dat de aandacht moet hebben, omdat er vorig seizoen af en toe dubbele evenementen werden georganiseerd of bezocht. Het is niet leuk als kinderen of ouders gedwongen worden te kiezen, terwijl de club dit kan voorkomen door op slechts één evenement in te schrijven. We werken daarom dit seizoen met een evenementenkalender, hopelijk voorkomt die kalender verrassingen.

Binnenkort zal een aankondiging volgen voor een gecombineerde EHBO/BHV cursus. Onze lesgevers kunnen kosteloos aan die cursus deelnemen, maar ook andere geïnteresseerden kunnen inschrijven, zij het tegen een vergoeding.

Afsluitend wil ik ex-voorzitter Theo Edam en zijn vrouw Ria een prachtige reis toewensen. Theo en Ria zullen zich vanaf 6 september op onze kosten een paar dagen gaan verpozen in Rome.

Veel plezier, en we horen de reisverhalen vast wel op zondagmiddag 12 september als we het seizoen gaan openen. Iedereen is uitgenodigd!

Tot 12 september, of de volgende keer.

Ad Lindeman

Club van
100

Tussenstand: 50 leden

Clubkrabbel

Ten eerste wil ik Jan Koen bedanken voor de clubkrabbel.

Hoe ik ben begonnen met zwemmen was eigenlijk heel simpel: mijn vader heeft jaren gezwommen (en nog steeds). Mijn moeder ook (alleen nu niet meer) en mijn zus zat ook op de vereniging. Dus ik haalde mijn A en B en toen ben ik gaan stickerzwemmen. Nadat ik dat had gedaan wilde ik wel op wedstrijdzwemmen. Toen ik daar eenmaal mee bezig was, wilde ik ook wel na een tijdje op waterpolo.

Ik ging spelen bij de puppillen toen het nog op een groot veld was en een groot goal, wat dus veel moeilijker was. Dat seizoen daarna was het een stuk makkelijker want toen speelden we met kleine goaltjes en een wat kleiner veld. Het ging goed met ons team. We werden dat seizoen kampioen van de competitie, dus dat was wel leuk. Dat was het jaar 1999/2000. In het jaar 2001/2002 werden we weer kampioen en gingen we naar de Nederlandse kampioenschappen. We zijn daar als 6e geëindigd. In het afgelopen seizoen 2003/2004 zijn we met het team onder de 14 jaar weer kampioen geworden en dit keer ook weer een Nederlands kampioenschap waar we 3^e zijn geworden. En dat was een beetje het waterpolo.

Met zwemmen had ik niet zoveel bereikt alleen wel heel makkelijk Nederlands kampioen geworden (met dank aan Lars, Wouter, Daan en Julian). Dat was in 2001 op het NEK (Nederlandse Estafette Kampioenschappen). Ik was daar reserve en zolang er geen blessures waren, hoefde ik ook niet te zwemmen. Dat is ook niet gebeurd maar omdat ik reserve was heb ik wel de medaille gehad. Snel verdiend zullen we maar zeggen. Nou dat was een beetje mijn zwem- en polo carrière en ik denk dat er nog vele jaren bij gaan komen. Ik wens iedereen een succesvol nieuw seizoen toe.

Groet Felix Kramer

Ik geef hierbij de clubkrabbel door aan

Mick van den Bree.

Van Dale

fa m· lie (de ~ (v.), ~s)

1 gezin

2 verzameling van bloedverwanten van dezelfde naam die uit eenzelfde stamvader zijn geboren
=> *maagschap, stam*

3 [biol.] biologische taxon, een groep dieren of planten, onderdeel van een orde en bestaande uit een of meer geslachten

es ta fet te (de ~, ~n/~s)

1 snelheidswedstrijd tussen verschillende teams waarbij elk team de af te leggen afstand onderling verdeeld heeft

Vorig jaar heeft u kunnen genieten van de snelheidswedstrijd tussen verschillende teams bestaande uit bloedverwanten die uit eenzelfde stamvader geboren zijn en die de af te leggen afstand onderling verdeeld hebben... Zo, da's een hele zin. Familie-estafette klinkt beter. Toch was dat één van de hoogtepunten van De Opening Van Het Seizoen 2003-2004. Dat die bloedverwanten niet allemaal dezelfde achternaam hadden deed er niet toe. Ze hadden over het algemeen wél dezelfde bloedgroep, namelijk Rapido-positief. Wie herinnert zich niet de kloecke duik van Henk R. of de marathon van 25 meter die Ome Piet af moest leggen? Het verschil in snelheid tussen de snelste en langzaamste van de familie Rijnbeek? 12 september heeft u weer een kans om dit alles te aanschouwen. Dan is de opening van het seizoen, dan moet u er zijn!

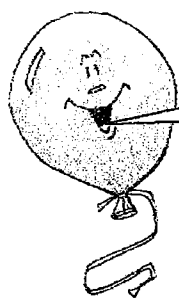
Voor de familie-estafette geldt dat er minimaal drie familieleden is de ploeg van vier moeten zitten. Haal opa op uit het tehuis, leg het bij met je schoonmoeder, zet je schizofrene dochter twee maal in, kortom: schrijf je in en doe mee op

Zondag 12 september 2004

Uiteraard is dit maar één van de programmaonderdelen. Verderop (of terug) in deze Rapido-sport meer over de andere onderdelen!

Tot de 12^e september dan maar!!

De SOC (SeizoensOpeningCommissie)



OP DEZE PAGINA DE JARIGEN VAN DE MAANDEN
SEPTEMBER EN OKTOBER.

NAMENS DE REDAKTIE VAN HARTE GEFELICITEERD.

September

- | | |
|----|---------------------------|
| 1 | Matthijs Allard |
| | Bas van Schie |
| 2 | Justin Bol |
| | Danny Goossens |
| 3 | Felix Kramer |
| | Boudewijn Terstegen |
| 4 | Ad Lindeman |
| | Theresia van den Nouwland |
| 5 | Roy van der Woude |
| 7 | Ria Edam |
| | Raymond van Tongeren |
| 8 | Niels Schouten |
| 10 | Monique Meyers-Kuperus |
| 11 | Bram Schenk |
| 12 | Pip Lagendijk |
| 13 | Bas Meegdes |
| | Geert van der Velde |
| | Joppe Vos |
| 14 | Arjan Klinkenberg |
| 15 | Marlou van der Ham |
| | Lex Roelofs |
| | Robin Willemse |
| 17 | Eric Thoolen |
| 20 | Paulien van den Booren |
| | Joy van Loon |
| | Dirk Jan Sohl |
| 21 | Mathijs van Bruggen |
| | Renata Warmerdam |
| | Meggie Wulp |
| 22 | Jens de Groot |
| | Emma van Schaik |
| 23 | Maud Emmink |
| 24 | Dick Hoogenberg |
| | Manon Portegies |
| | Ans Rolvink |
| 26 | Gerda Rookhuiszen-Mol |
| | Elise Weterings |
| 27 | Pim Brock |
| | Aermout Peters |
| | Ruben Timmermans |
| 28 | Cynthia Pruim |
| 29 | Sander Bisschop |
| | David Markowski |
| 30 | Marieke Aland |
| | Jakob van Gasteren |
| | Kirsten de Jonge |
| | Alfred Mense |

Oktober

- | | |
|----|--------------------------|
| 1 | Michelle Keijer |
| | Francis Schenk |
| 2 | Cees Rolvink |
| 4 | Tom Aalmoes |
| | Sylvia Pruim-van Eekelen |
| 6 | Tom Klinkhamer |
| | Barry Kok |
| 8 | Karin Bank |
| | Ryan Vermeersen |
| 9 | Jiska Klinkhamer |
| 11 | Lara Hoogzaad |
| | Ivo Kroskinski |
| 14 | Jesper Bagchus |
| | James Hulsbergen |
| | Jeroen Neerincx |
| 15 | Eva van Es |
| 16 | Vincent de Haas |
| | Susanne Looijesrijn |
| 17 | Inge Rolvink |
| 19 | Corrie Bruins-Rothert |
| | Yvon Schregel |
| | Julia Tillemans |
| 20 | Vanisha Geerlings |
| | Nanda van Leuven-Hijma |
| | Danielle Willemze |
| 21 | Mike Admiraal |
| | Annemieke van den Booren |
| 22 | Linda Bohm |
| | Masha Portegies |
| 26 | Ruby van Lierop |
| 28 | Patrick Binnewijzend |
| | Bastiaan Grit |
| | Meike Verbeek |
| 30 | Wouter Allard |
| | Marit Meems |





"Opening van het seizoen"

Zondag 12 september '04

vanaf 14 tot ± 19 uur

Ook dit seizoen organiseren we een verenigingsactiviteit om de "Opening van het seizoen" met de gehele club te vieren.

Het doel van dit evenement: een leuke ontspannen middag met zwem – en waterpolo spelen voor jong en oud!

Voor wie: Iedereen (stickerzwemmen, zwemmen & waterpolo)

Dus reserveer deze dag in je agenda of de agenda van je ouders.

Wat: De officiële opening van het jaar, met
Team presentaties van zwemmen & waterpolo
Familie - / Groepsestafettes
En een programma van zwem - & waterpolowedstrijden

Meld je nu aan voor de familie - & groepsestafettes en het zwemmen & waterpolo programma !!!

Vragen: Maarten Neerincx

Mobiel: 0629 370 606, mail: mneerincx@hotmail.com

Milo Gerritsen

Mobiel: 0628 794 275, mail: milo.gerritsen@freeler.nl

Hans Goossens

Mobiel: 0653 218 209, mail info@alert-secretariaat.nl

We zoeken nog vrijwilligers om in de aanloop en op de dag zelf te helpen!!!!

Ja, ik schrijf me in voor de "Opening van het seizoen" op zondag 12 september a.s en ik ben er vanaf 14.00 tot ± 19.00 uur

Naam: _____

E-mail adres: _____

Geboortedatum _____

Telefoonnummer _____

Introduc :

Naam: _____

E-mail adres: _____

Geboortedatum _____

Telefoonnummer _____

Nieuwe leden

Rhijns Bloomfield
Botemarkt 24 c
2011 XM Haarlem
geb. 22-11-1996
tel. 06 – 15201117

Anouk de Boer
Biesheuvelplein 18
2064 WL Spaarndam
geb. 07-12-1978
tel. 06 – 41208013

Justin Bol
Biesheuvelplein 18
2064 WL Spaarndam
geb. 02-09-1976
tel. 06 – 25090656

Heleen Peerenboom
Dr. Leydsstraat 89
2021 RG Haarlem
geb. 04-02-1980
tel. 023 – 5256677

Miriam van der Heide
Klarenbeekstraat 33
2013 ZD Haarlem
geb. 16-03-1975
tel. 023 – 5428930

Greg Houtkamp
L. Springerstraat 56
1992 BX Velsersbroek
geb. 04-11-1994
tel. 023 – 5491232

Jacob Grooters
Ruinelaan 31
1861 LK Bergen
geb. 17-04-1969
tel. 072 – 5813182

Verhuisd:

Milo Gerritsen
Lotterstaat 26
2021 TG Haarlem
tel. 023 – 8440940
06 – 28794275

Jan Bol
Mr. Jan Gerritszlaan 47
2024 KK Haarlem
tel. 023 – 5382343

Rianne Lindeman
Sjoukje Dijkstralaan 49
2134 CN Hoofddorp

Pim Cluistra
Paulus Potterstraat 10
1071 CZ Amsterdam

Davy Hullen
Rossinistraat 79
1962 PB Heemskerk
tel. 0251 – 230868

Rene Huijgen
Kerkelaan 18 b
8455 JR Katlijk
tel. 0513 – 542842

Martin Straathof
Flat 4 Glenroad
Bournemouth BH5 1HR
Engeland

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.

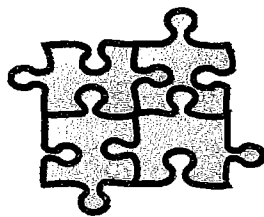
Zwemmen en waterpolo

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.

VOOR DE JEUGD



VOOR DE JEUGD

Z	O	T	T	E	R	N	E
E	L	E	E	M	A	K	E
B	E	V	E	L	A	A	N
R	E	T	A	K	K	A	D
A	P	P	O	D	N	O	H
P	A	A	R	D	E	L	A
I	P	Q	E	L	I	K	A
K	R	A	A	I	E	R	S

In het raster hiernaast zijn
10 dieren verborgen.

Kan jij ze vinden?



Welke drie dieren zitten verborgen in de volgende zin:

Jaap zag op de berg een doos vol fossielen.

Hieronder staan vijf namen.

Als je de letters van elke naam door elkaar husselt vind je een beroep.

Ot Lipo
Ep Prak
At Strand
Al Rare
B. Petdoos



Zwem ABC en "Ik zwem, ik polo"

Deze informatie is bedoeld voor kinderen die zwemmen voor hun A-, B- of C-diploma (donderdag 18.30-19.15 uur en zaterdag 9.00-10.30 uur) en voor de kinderen die bezig zijn met "Ik zwem, ik polo" (donderdag 18.30-19.30 uur en vrijdag 17.30-18.30 uur).

De vakantie zit er weer op en we zijn weer begonnen. Alle kinderen die geslaagd zijn voor hun A, B of C-diploma: van harte gefeliciteerd! Ik hoop dat de kinderen die hun C-diploma hebben gehaald doorgaan met "Ik zwem, ik polo". De kinderen van de donderdag "Ik zwem, ik polo" zwemmen nu van 18.30 tot 19.30 uur.

De jaarplanning is ook weer rond. Hieronder volgen de eerste belangrijke data.

Zwem ABC

Gekleed zwemmen:

Op zaterdag **27 november 2004** is er weer AFZWEMMEN! Hieraan voorafgaand zal er 4x zwemmen met kleren geoefend worden. We gaan in alle groepen, dus ook badje 1 t/m 5, met kleren zwemmen. Voor ons is dit meteen een goede gelegenheid om te controleren of de kinderen de juiste kleren dragen.

De kledingseisen 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.

We gaan op **donderdagavond** met kleren zwemmen op 4, 11, 18 en 25 november. Op **zaterdag** is dit op 30 oktober, 6, 13 en 20 november. We gaan alleen op deze momenten gekleed zwemmen, omdat het zwembad hiervoor de zuiveringsinstallatie moet instellen.

Er wordt ook afgezwommen op zaterdag **19 maart 2005** en **16 juli 2005**.

"Ik zwem, ik polo"

"Ik zwem, ik polo" is de naam van de vooropleiding voor het wedstrijdzwemmen en waterpolo. Voor het gedeelte van het wedstrijdzwemmen wordt in iedere baan een slag aangeleerd en geoefend. Als de kinderen de slag beheersen krijgen ze een sticker. Deze sticker kunnen ze op een poster plakken, die ze krijgen bij de eerste keer afzwemmen voor een sticker. Tevens krijgen ze bij het afzwemmen een boekje over de slag en wat er allemaal bij hoort, zoals de keerpunten en de manier van starten. Ook andere onderwerpen komen aan bod, zoals voeding.

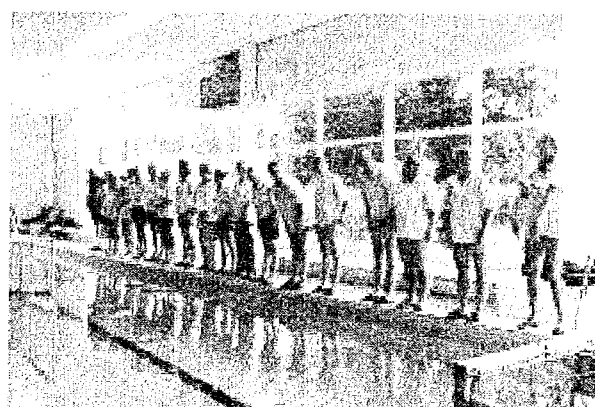
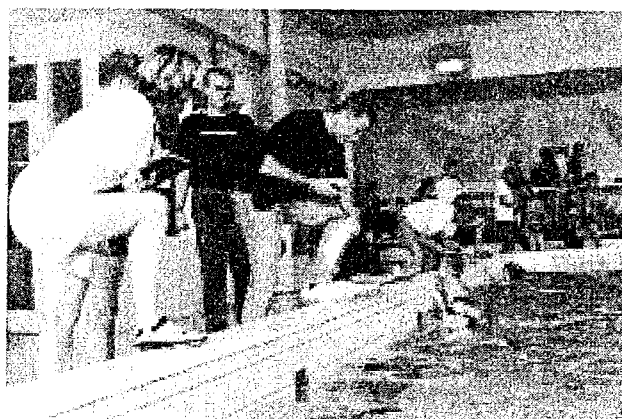
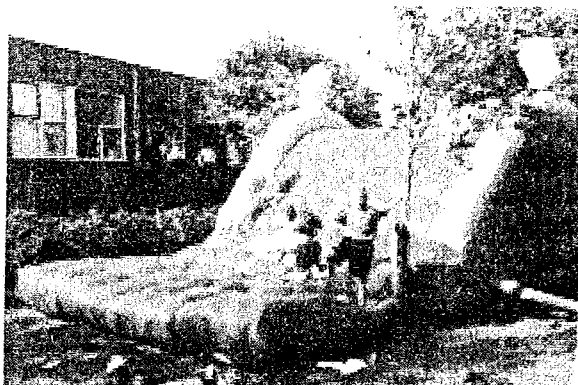
Voor het gedeelte waterpolo wordt iedere week een tiental minuten geoefend met de bal. Ook hier gelden voor iedere baan andere eisen. Net als bij het wedstrijdzwemmen krijgen de kinderen bij het afzwemmen voor dit onderdeel (gelijktijdig met het afzwemmen voor de zwemslagen) een sticker en een informatieboekje. Tevens zal zo'n 3x per jaar een geheel oefenuur worden besteed aan "het spelletje" waterpolo. Dit uur wordt mede verzorgd door iemand van de waterpolo afdeling.

De eerste keer **afzwemmen** voor een sticker is op **donderdag 25** en **vrijdag 26 november 2004**.

Aan de kinderen wordt gevraagd of zij mee willen doen met de oefenwedstrijden die speciaal voor deze groep worden georganiseerd. Het gaat om de "Speedo-instroomwedstrijden" en het "mini-waterpolo toernooien". Er worden uitnodigingen uitgedeeld op de oefeningen. Deelname voor de minipolo-toernooien is voor alle zwemmers bedoeld. Hoe je je kunt opgeven staat op de uitgereikte uitnodigingen. Voor de Speedo-instroomwedstrijden worden over het algemeen de kinderen uitgenodigd die drie stickers (rugcrawl, schoolslag en borstcrawl) hebben behaald. Als je een uitnodiging krijgt word je verwacht op de wedstrijd, dus meld je af als je niet kunt komen!

De data worden z.s.m. bekend gemaakt.

Seizoensopening 2003



Beste sportvrienden,

Het afgelopen jaar is gebleken dat het opschrijfsysteem of pofsysteeem nogal verwarring en discussie's met zich mee brengt.

HIER WILLEN WIJ GRAAG VANAF

- Als je traint neem je voortaan gewoon wat geld mee (bij de Vomar of Dekka koop je ook niets zonder geld.)
- Bij drukke avonden kun je een bonnetje krijgen met een nummer en je naam. Hier wordt alles opgeschreven wat je gedronken of gegeten hebt.
Hiervan wordt achter de bar een schaduwlijst bijgehouden.
Dit bonnetje hou je zelf bij je. Bij betaling lever je deze bon in.
Zolang wij jouw bon niet hebben is dit voor ons een teken dat je dus niet betaald hebt.
(de volgende keer betaal je gewoon kontant)
- Op donderdag- en zaterdagavond kun je ook chipknippen.

Dus je ziet 3 verschillende betalingsmanieren in onze vereniging.

Het is alleen even wennen voor ons en voor jullie, maar samen komen we er wel uit.

de kantinecommissie

Beste leden,

Binnenkort valt er weer een acceptgiro bij u op de deurmat voor termijn 3 van 2004.

Met het kader dat les geeft heb ik de ledenlijst doorgelopen om van alle leden de abonnementen door te nemen.

Van diverse leden is het abonnement aangepast omdat zij meer of minder trainingen volgen.

Hieronder, als geheugesteun, een staatje met de abonnementsprijzen:

B	= Polo/Zwemtraining. 5 en meer trainingen per week.	3 termijnen van	€	58,00
C	= Wedstrijdzwemmen. 4 trainingen per week.	3 termijnen van	-	48,50
D	= Polo/Zwemtraining. 3 trainingen per week.	3 termijnen van	-	43,00
E	= Bondspoloteams. 4 trainingen per week.	3 termijnen van	-	50,00
EL	= Elementair zwemonderwijs. 1 les per week	3 termijnen van	-	35,00
F	= Polo/Zwemtraining. 2 trainingen per week.	3 termijnen van	-	37,50
GN	= Polo/Zwemtraining. 1 training per week.	3 termijnen van	-	31,00
ST	= Elementair diverse zwemslagen. 1 les per week	3 termijnen van	-	35,00
NA	= Niet actieve leden	1 termijn van	-	13,00

Penningmeester
Theo Portegies

Op weg naar de E.J.K.

Soms kun je niet werkeloos toekijken. De reden dat ik me beschikbaar stelde om Evelien Sohl te helpen in haar voorbereiding op de E.J.K. Open Water is gelegen in het volgende voorval. Toen ze op 20 juni na 5000 meter na een zeer matige 1.09.29 uit het water stapte op onze eigen langebaan zei Monique Blok-Wildschut: "dan had je maar niet op vakantie moeten gaan". Dat is waar, en als je 6-voudig wereldkampioene lange afstand zwemmen bent geweest mag je dat ook zeggen.

Maar er is nog een andere waarheid. Voordat Evelien de limiet haalde voor de E.J.K. had ze met klasgenoten afgesproken om na haar gymnasiumexamen (afgesloten met een onwaarschijnlijk gemiddelde van 8.5) tien dagen op vakantie te gaan. En afspraak is afspraak, ook hier. Dus verscheen ze minder goed in conditie op de kanobaan, na een dag eerder ook al gezwommen te hebben in Vriezenveen. Het voorval geeft aan waar vele Nederlandse zwemmers mee worstelen. Voortdurend dienen er keuzes gemaakt te worden en soms laten zaken zich eenvoudigweg niet combineren.

Twee dagen later stonden we in de Heerenduinen (zie verslag Evelien). Op het programma dat ik schreef staat vermeld "regen en wind, bovenlucht 12 graden, watertemperatuur 22-23 graden". De 5.5 km. die we per training zwommen deed qua omstandigheden sterk denken aan de honderden trainingen die ik onder leiding van Ok van Batenburg en Wim Geurtsen heb gezwommen in de Kleverlaan of het buitenbad van Groenendaal. De trainers in een trainingspak met een dikke jas, al dan niet gewapend met een paraplu, de zwemmer(s) in het water, kouder en kouder wordend. Maar wat word je er sterk van. Volop zuurstof in de lucht, gecombineerd met trainingen van een kleine twee uur, daarbij energiesystemen trainend, die anders niet "aan de beurt komen". Dan denk ik aan sessies van 52-55 minuten, zoals in de Planeet dagelijks het geval is.

En het hielp, al zal ik er meteen bij zeggen dat het natuurlijk volkomen logisch was dat Evelien weer beter ging zwemmen omdat ze de normale trainingen bij de club o.l.v. Jeroen Barning en Jaap van Goor eveneens hervatte. De eerste de beste 5 km., die slechts een week later plaats vond, zwom ze in een veel betere 1.06.41, daarbij slechts tien seconden toegendend op Vera van de Berg, die haar een

week eerder kloep gaf met een minuut of 2. Dat het met de conditie nog niet goed zat bleek op de aansluitende 2½ km.

De 34.55 gaf aan dat na 5 km. de tank helemaal leeg was.

De volgende dag bracht een verrassend goede 2 km. in Breukelen, met een PR van 25.36 en een derde plaats in een sterk deelnemersveld. Daar moet aan worden toegevoegd dat Breukelen traditioneel een snelle baan is en de omstandigheden uitstekend waren. Maar toch, vol goede moed begonnen we aan de volgende trainingsweek.

Op dit moment in het verhaal moet zeker Helga Sohl worden genoemd, die mij tussen het puzzelen door mentaal en fysiek steunde met talrijke bakken koffie.

In het water kreeg Evelien support van een aantal gastzwemmers. In de eerste plaats haar broer Peter (wereldrecordhouder in zwemmen eerste baan), David Markowski (die onder de trainingen uit probeerde te komen door op de gekste momenten verstandskiezen te laten trekken en tenslotte emigreerde naar Australië), Maarten Neerinx (bekeerde zich tot de onderwatersport na één training), schoolslagveteraan Hans Jansen (op 42-jarige leeftijd opgetrokken uit schokbeton) en Eric Thoolen (vorbereiding op hoofdklasse waterpolo).

Ondertussen begonnen de trainingstijden er steeds meer op te lijken. Een paar voorbeelden: 4x500 vrij in 6.15, 6.15. 6.23 en 6.07 en vlak er na een 20x50 vrij (5 seconden rust na iedere 50 m.) in een totaal tijd van 11.42.4. Dat is dus ongeveer 35 sec. per 50 m. We hadden afgesproken niet te rusten voor de wekelijkse wedstrijden, die we als trainingen op hoog niveau beschouwden. Voor rust hadden we immers door de vakantie geen tijd en je moet als zwemmer ook leren door te trainen voor de evenementen die er werkelijk toe doen.

Toch waren we zeer aangenaam verrast door het resultaat van de 5 km. wedstrijd in Sluis: voor het eerst in haar leven wist Evelien te finishen in het spoor (tweede op 3 seconden) van Bianca de Bruijn, die haar in Spaarnwoude twee weken eerder nog 4 minuten aan de broek had gegeven. Ook de tijd gaf reden tot blijdschap: 1.04.40, precies 1 seconde langzamer dan de kwalificatietijd voor de E.J.K. tijdens de wedstrijden in het 50-meterbad in Breda. Maar daar heeft de zwemmer voordeel van het keerpunt, dus in feite was dit een betere prestatie.

Op 7 juli (13 graden, zon en wind) stond "De python" op het programma en toen ik de bedoeling van deze set had uitgelegd kwam Evelien met haar eindoordeel: "ja hallooo!". Dat vereist een toelichting. "De python" is een oefening met een addertje onder het gras, maar dan van een zodanige afmeting dat voor een grotere slang moet worden gekozen. Je zwemt 10x100 vrij te beginnen op 2'. Opdracht was om 1.11 per 100 te zwemmen, maar nu komt het: iedere volgende 100 is er 5 seconden minder rust. De laatste vier keer zwem je respectievelijk op 1.30-1.25-1.20 en 1.15. Als ik er nu bij vertel dat Evelien 1.09.2, 1.08.9, 1.09.- en 1.09.7 zwom (PR op de 100 vrij 1.02+), kun je bedenken dat ze daarna wel een stukje rustig wilde herstellen.

Op zaterdag 10 juli volgt een terugslag. Op de 2.5 km. in Oss scoort Evelien slecht met een 8^e plaats in 34.55, onder andere achter veterane Irene van der Laan, waar ze, met alle respect dat ik voor dit wandelende zwemmonument heb, niet meer van mag verliezen.

Maar dan gaat ze op de avond na de wedstrijd naar Marian Boelhouwer, die haar geteisterde armspieren onder handen neemt en een getergde zwemster stapt de volgende morgen in de auto op weg naar de enige Open Water wedstrijd met geldprijzen: Beusichem-Culemborg.

En zie: 90% van het sterke mannenveld wordt de vernieling in gezwommen. Op 6 km. verliest ze slechts 2½ minuut op wereldtopper Etta van der Weijden en voor de tweede keer in 14 dagen finisht Evelien een paar seconden achter Bianca de Bruijn. Bovendien wordt de kas gespekt met 100 keiharde euro's (of is het euri?).

Enig rekenwerk leert dat de doorkomsttijd op de 5 km. weer in de buurt van de 1.04+ heeft gelegen. Misschien is dit wel de beste prestatie tot nu toe.

Inmiddels zijn de trainingen bij Rapido'82 gestopt in verband met het begin van de schoolvakanties. We mogen iedere morgen van 8.00-10.00 uur trainen in de Heerenduinen en maken daar dankbaar gebruik van. Na een hersteltraining op maandag staat de volgende dag onder andere een 20x100 (elke 1.45) op het programma die Evelien zwemt in ongeveer 1.14, de tijd die ik van haar vraag. Ze eindigt de training met een 1500 vrij in 18.59, waarna ze uit zwemt. De boventemperatuur wordt vandaag ervaren als "warm". Het is 15 graden en het regent maar af en toe....

De volgende dag (14 juli) gebeurt het voor de eerste keer dat ik iets aan haar vraag waaraan ze niet kan voldoen: 5x400 vrij (start iedere 6'), met een totaal van 24.20. Na een eerste 400 in 4.58 is de eindtijd al bijna onmogelijk. Wel blijkt dat ze als het ware "warm" moet draaien, want de vereiste 4.52 per 400 wordt de volgende 4x400 op drie seconden na wel gehaald.

De Nederlandse kampioenschappen 5 en 10 kilometer in Tilburg brengen Evelien een derde plaats bij de dames op de 5 km. in 1.05.56. Redelijk, maar niet briljant. Er wordt afgezien van de 10 km. In plaats daarvan doet Evelien mee aan een "gewone" 3 km. waarbij ze zonder al te veel inspanning Carmen de Ridder voor blijft.

Van 20-22 juli traint Evelien samen met coach Edith van Dijk, Michel Heijnen (1 keer) en Sebastiaan Reijnen in Amsterdam. De ene keer is de leiding in handen van Jaap van Goor, de andere keer van Ben Lap van Het Ymere. Er wordt stevig getraind. Aan het einde van elke training besteedt Edith aandacht aan specifieke facetten en het Open Water zwemmen, zoals start, keerpunt en finish. Het levert Evelien een paar blauwe plekken op omdat Edith haar afleert te "lief" te zijn bij de start.

Eén keer maak ik een sessie mee. Na het inzwemmen volgt 6x1000 vrij met 1 minuut rust tussen elke kilometer. Ze zwemt ze allemaal rond de 13.30 in het Sloterparkbad (50-meter).

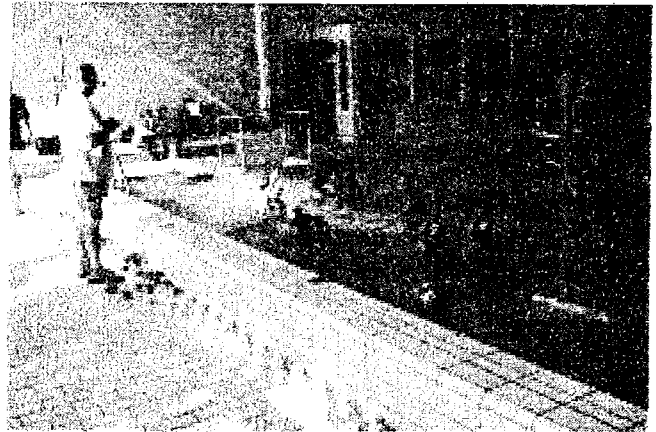
Op vrijdag 23 juli trainen we weer in de Heerenduinen. Voor het eerst is het aantal meters wat minder: 4500. De rusten zijn langer en we proberen de kwaliteit van de setjes te verhogen. Ondanks de zeer zware trainingen in Amsterdam lukt dat behoorlijk. Evelien zwemt onder andere 1000 meter in 12.22.

Op zaterdag doen we een hersteltraining van 3 km. op de kanobaan. De zondag is een rustdag. Evelien gaat nog even kijken naar de verregende langebaan van Geesterambacht. De laatste drie dagen voor het vertrek naar Frankrijk is er eveneens duidelijk sprake van een tapering-off. We starten de training een half uur later en zwemmen ongeveer 3500 meter per keer. Op maandag probeert Evelien haar nieuwe haaienpak uit en ze "vliegt": een gebroken kilometer (400-300-200-100) gaat in 4.43(6') -3.41(4'30")-2.19(3') en 1.08.3. Totaal 11.52!, m.i. haar beste prestatie in training.

Op donderdag 29 juli zwaai ik haar en de anderen uit op Schiphol.

Herman J. van Lienden.

Seizoensopening 2003



foto's met dank aan Huis van de West

deel 2

Zwemmen op de EJK!!!

Zoals de meeste wel hebben gelezen of gehoord, heb ik mij op zaterdag 10 april in Breda tijdens de Nationale 5000 m race gekwalificeerd voor de Europese Jeugd Kampioenschappen open water zwemmen te St. Affrique in Frankrijk. Na een aantal zware trainingsweken was het dan zover. Dinsdagavond hadden mijn ouders me al bij mijn tante gebracht, omdat zij woensdagochtend vroeg weg wilden. Zij moesten immers het hele eind met de auto en caravan rijden. Dus na twee nachten bij mijn tante te hebben geslapen, bracht zij mij op donderdag 29 juli naar Schiphol. Ondanks dat wij veel te vroeg waren, vonden we al snel de anderen (twee andere zwemmers: Michel Heijnen en Sebastiaan Reijnen. En niemand minder dan Edith van Dijk, die als coach voor ons mee ging!!). Na een wat moeizaam verlopen incheckprocedure (mijn identiteitskaart kon niet gelezen worden door het self-check-in-apparaat, zodat we alsnog gewoon moesten inchecken) namen we afscheid van mijn tante en Herman. Aangekomen in de gate hoorden we dat 20 minuten vertraging zouden hebben, wat uiteindelijk een half uur werd. Aangezien we in Parijs zouden moeten overstappen en we daar volgens het reisschema maar een uur voor hadden, was dat voor ons een beetje vervelend. Maar ondanks de vertraging waren we op de oorspronkelijke geplande aankomsttijd in Parijs en konden we, nadat we het vliegtuig uit waren gestapt, het hele gebouw rondlopen, wat overigens meer op rennen leek. Dit om vervolgens in een bus te stappen en weer een vliegtuig van Air France te betreden. Tot onze grote verbazing was dit hetzelfde vliegtuig als het eerste stuk, inclusief dezelfde bemanning....

Na weer ongeveer een uur vliegen landden we in Montpellier, waar we werden opgehaald door de organisatie met een bus. Jammer genoeg bleek het nog twee uur rijden te zijn naar St. Affrique, maar we hebben ons geen moment verveeld met de Engelsen, die vooral zeer verbaasd waren dat we meer dan één taal spraken... In het hotel aangekomen kregen we de sleutels van onze kamers; de jongens sliepen samen en Edith en ik hadden ieder een eigen kamer. Nadat we wat gegeten en geslapen hadden, gingen we naar de training. Daar zagen we ook Bianca de Bruijn en Denise de Riet (zij zouden zondag de Europa Cup zwemmen en sliepen op een camping). Na de training wachtte ons een warme maaltijd. Tot onze grote verbazing moesten we van Edith iets met lange mouwen aantrekken,

terwijl het buiten toch nog meer dan 30 graden was!!! Maar er was airco aanwezig in het eetgedeelte en deze zou onze spieren stijf maken, en dat moesten we natuurlijk niet hebben. Bovendien heb ik nog nooit zoveel moeten eten....volgens onze zeer ervaren, maar vooral ook zeer enthousiaste, coach zouden we al dat voedsel nog wel nodig hebben....

De volgende dag stonden we om acht uur op om om half negen te kunnen ontbijten. Edith had er toen al een training opzitten, helemaal alleen.... Ze had wel afgesproken met de Franse coach om te gaan hardlopen. Deze man kent ze al jaren en hij is overigens een van de weinige mannen die ze nog nooit heeft verslagen... Maar helaas voor haar zal dit ook nooit gebeuren want hij is gestopt met zwemmen. Maar de bewuste man kwam niet opdagen. Ook bij het ontbijt moesten we eten alsof we de komende tien dagen niks zouden krijgen... Overigens ook nooit geweten dat kaas slecht is voor een sporter....deze werd ons dan ook "verboden". Tijdens de wat karige Franse ontbijten (uiteraard altijd in lange mouwen, waardoor iedereen ons aanstaarde) vertelde Edith zeer boeiend over haar ervaringen als open water zwemster. Zij ging telkens zo op in haar verhaal dat ze bijna vergat te eten... Na het eten stond er weer een training op het programma. Deze keer wilde Edith dat we niet met ze allen (inclusief Bianca en Denise) in een baan gingen, maar dat we zouden "integreren" met de zwemmers van de andere landen. Alleen heeft het weinig effect gehad: het enige wat ik gezegd heb, was "sorry" nadat ik tegen iemand aangezwommen was....

Tijdens het middageten, waar ons nu ook het vlees verboden werd (kost teveel energie om het te verteren en die energie waren we nu juist aan het stapelen...), kwamen mijn ouders even langs. Vervolgens deden we een middagdutje, terwijl Edith zou gaan zwemmen met dezelfde fransman, maar ook deze keer kwam de man niet opdagen. Wij drieën trokken hieruit de conclusie dat hij gewoon bang was om van Edith te verliezen!!! Haha...wat een mietje!!

's Middags gingen we in de bus op weg naar Le Truel, het piepkleine plaatsje op zo'n 40 minuten rijden van St. Affrique waar zaterdag de wedstrijd gehouden zou worden. Ook nu had Edith al weer nagedacht en bepaald dat we aan de rechterkant in de bus moesten gaan zitten, want we zouden aan die kant langs de baan rijden en dus zouden we het dan het beste kunnen zien (tja....ik zou er nooit bij nagedacht hebben, maar als je zo veel ervaring hebt als Edith....). Uiteindelijk hebben

we nog niet veel gezien, omdat er te veel bommen waren, maar als we aan de andere kant hadden gezeten dan hadden we helemaal niks gezien! Bij de start/finish was er de mogelijkheid om zwemmend het parcours te verkennen en dat hebben we natuurlijk ook gedaan. Wij als Nederlandse zwemmers waren de enige bokkonten die het geluk hadden dat de coach ook mee te water ging en ons zo vanuit het water precies kon vertellen hoe we de volgende dag het beste zouden kunnen zwemmen.

Voor de terugreis met de bus hadden onze "slimme" Franse vrienden van de organisatie besloten om met 2 (i.p.v. 3 op de heenweg) bussen te gaan, maar omdat we erg laat klaar waren met de baan bekijken, leek het er even op dat we er niet meer inpasten, uiteindelijk vonden we nog wat plaatsjes tussen de Italianen, die het erg grappig schenen te vinden dat Michel en ik 17 en 18 waren....

Na het eten (waar we de kok weer ervan moesten overtuigen dat we geen vlees wilden) hebben we buiten nog even op wat bankjes gezeten, zodat Edith ons kon vertellen wat ze bij de briefing voor het eten had gehoord. Bovendien legde ze ons in geuren en kleuren uit hoe een eventuele dopingcontrole zou gaan. Daarna vlug slapen, want morgen moest het gebeuren!!!

De volgende dag, de wedstrijddag, begon met het gebruikelijk karige ontbijt en daarna een halfuurtje wat loszwemmen. Tijdens dat zwemmen werd ik opeens super zenuwachtig, waarom nu ineens? Geen idee....

Na de training nog eventjes wat geprobeerd te slapen, waarna de zenuwen gelukkig weer wat gezakt waren. Vervolgens moest ik de zoutste macaroni (weer zonder vlees) eten, die ik ooit gegeten heb. En daarna vertrokken we dan eindelijk naar de baan. In tegenstelling tot eerdere busritten en maaltijden hebben we zeer weinig gezegd in de bus. Zelfs Sebastiaan die anders zijn mond niet kan houden, was zeer stil... Bij de baan aangekomen konden we even een paar minuutjes zwemmen voordat de gebruikelijke briefing over niet trappen en slaan begon. Daarna wurmde ik me in mijn haaienpak en kreeg ik nummer 61 op mijn arm. Edith smeerde ongeveer 1 kilo (nou ja... een beetje overdreven) vet op m'n voeten (niet voor de kou, maar met vet is het erg vervelend voor de andere zwemmers om je bij je voeten te pakken). Bij het voorstellen van de jongens brak de speaker zijn tong over Heijnen en Reijnen, maar daarna mochten ze van start. Ze waren allebei zeer goed weg, precies zoals ze zich hadden voorgenomen. Daarna waren de meisjes (ik dus!!) aan de beurt. Echter toen ik

mijn oranje t-shirt uit deed, bleek die helemaal zwart te zijn en mijn nummer op mijn schouders was zo goed als weg. Mijn naam werd uitgesproken als iets dat leek op Evelienne, maar daarna mochten ook wij van start. Ik had een topstart! Een betere had ik mezelf niet kunnen wensen! Zoals Edith al voorspeld had ging het tot het eerste keerpunt (± 400 meter) heel erg hard. Ik had, in overleg met Edith, besloten om te proberen gewoon mee te gaan en wel te zien waar het schip zou stranden... (We kenden immers op 2 namen na niemand! En deze twee zwemmen nog harder dan Etta v/d Weijden)). Het was uiteraard een risico om met de kopgroep mee te gaan (helemaal als je bedenkt dat ik maar iets van 7 à 8 uur per week train en bijvoorbeeld de Russen en Italianen 25!) Maar het ging soepel en super, dus waarom ook niet? Jammer genoeg ging het kaarsje bij mij vlak voor het tweede en laatste keerpunt ($\pm 2,5 - 3$ km) ineens helemaal uit.... Ik kon niet meer harder en mijn armen waren leeg. De laatste 2 km waren ontzettend zwaar en kwamen er nog een Britse en een Française langs, die werd aangemoedigd vanuit een jurybootje (mag dat tegenwoordig....???) Ik hoopte nog met hen mee te kunnen, maar ik was echt helemaal leeg. Het oranje legioen aan de kant was echt geweldig!! Iedereen liep enthousiast te schreeuwen om mij snel mogelijk bij de finish te krijgen! Het is een vreselijke kleur, dat oranje, maar als je daar ligt te zwemmen is het echt geweldig, niets valt zo veel op als dat oranje!! Het hele supportersfront, bedankt voor jullie steun!! Ik was dan ook blij dat ik de finish zag en aantikte na 1 uur en 10 minuten (voor de insiders: het lijkt misschien heel langzaam maar de eerste had ook al 1 uur en 5 minuten!) op een 19^e plaats. De jongens stonden nog te wachten in het water, naar eigen zeggen hadden ze niet goed gepresteerd (waar ze later ook weer van terug kwamen!), maar volgens Edith hadden ze het geweldig gedaan! (tja een beetje bescheiden hè....ze waren 19^e en 23^e geworden). De uitslagen die Edith kreeg waren echter heel vreemd. Er waren tijden op te vinden met bijvoorbeeld 73 (?) seconden en ook was Sebastiaan (die toch echt duidelijk 4 plaatsen voor Michel was geëindigd) helemaal nog achter Michel geplaatst. Ondanks Ediths hevige protesten wilden ze er niks aan veranderen en de video bekijken die ze had gemaakt was helemaal uit den boze! Na de wedstrijd hebben we alledrie één van onze Nederland-badmitsen geruild met andere zwemmer voor een badmits van een ander land. Eerst probeerde ik te ruilen met een van de Russen, maar die wilden niet.

Uiteindelijk heb ik een badmuts van Tsjechië weten te krijgen!

In de bus op de terugweg heb ik gezellig met Edith zitten praten over "hoe nu verder". Voor mijzelf is het in ieder geval duidelijk geworden dat ik na deze prachtige ervaring meer van dit wil. Dit houdt uiteraard in dat ik meer en anders moet gaan trainen. Edith was overigens tevreden over ons, zeker omdat we alle drie helemaal dood waren, meer hebben we gewoonweg niet kunnen geven. Terug in het hotel heb ik met Herman en Jeroen gebeld en verschillende sms-jes verstuurd (waarna mijn beltegoed zo goed als op was...). Even snel douchen en daarna eten: nu geen lange mouwen meer en we mochten vlees!!!...de kok ook weer blij... Daarna hebben we een stukje gewandeld en ons felbegeerde ijsje gegeten op een terrasje (dankjewel Herman!). Het was zo gezellig dat we ineens constateerden dat het al half 1 was!! De volgende dag moesten we vroeg op want alle spullen moesten in de tassen en Sebastiaan, Michel en Edith zouden om half 10 worden opgehaald. Ook bij het laatste eten presteerden we het om als laatste klaar te zijn! (krijg je hè met alle verhalen van Edith...) Buiten zouden we nog even onze start en finish op de video bekijken, maar daar kwam weinig van omdat de man van de jury en organisatie toch nog wél even naar Sebastiaans en Michels finish wilde kijken. Uiteindelijk was hij overtuigd en geeft hij ons toch nog een kleine kans dat hij het zal veranderen. Mijn ouders zijn intussen ook gekomen en op de parkeerplaats staat de kleinste Peugeot die ze maar konden vinden te wachten om de anderen naar het vliegveld te brengen. Met moeite krijgen we drie megatassen, 3x handbagage en 3 mensen (+ 1 chauffeur) erin. Nadat we afscheid hebben genomen, ga ik met mijn ouders mee. We gaan eerst nog een keer naar het plaatsje Le Truel om naar de Europa cup te kijken. Daar zwommen ook een paar Nederlanders en die hebben we natuurlijk ook nog even hard aangemoedigd! Maar daarna is het dan vakantie voor mij! We zullen nog twee weken in Frankrijk blijven. Zoals al eerder gezegd was dit toernooi een geweldige ervaring voor mij. Ik weet dan ook nu zeker dat ik me verder wil richten op het open water zwemmen. Ik hoop dan ook dat ik ooit nog een keer zoiets mag meemaken!!

Evelien Sohl

Ps. Dit resultaat had ik overigens nooit kunnen behalen zonder de hulp van een aantal mensen. Deze wil ik dan ook bedanken voor hun hulp en steun!! Als eerste is dat Herman

van Lienden, hij heeft mij in de vroege ochtend en in de kou training gegeven in de Heerenduinen (het bad dat mij zéér gastvrij iedere morgen voor openingstijd in het buitenbad liet zwemmen. Het hele bad voor mij alleen!). Als tweede is dat Marianne Boelhauer, die mij een aantal keren gemasseerd heeft. Ook mijn trainingsmaatjes (David Markowski en mijn broertje) bedankt voor jullie aanwezigheid!!

Ook Edith wil ik heel erg bedanken voor de super begeleiding die zij ons heeft gegeven in St. Affrique!! Zij deed dat met zoveel enthousiasme, echt geweldig!!

Natuurlijk kan ik mijn ouders niet vergeten! Zij hebben mij, vooral de laatste tijd, overal heen gebracht om te kunnen trainen en wedstrijden te zwemmen!

Naast al deze mensen zullen er vast nog meer mensen zijn, ook die bedankt!!



Op 16 september 2004 zullen,

Dick Verburg & Heleen Peerenboom

elkaar het ja-woord geven.
Wij zouden het leuk vinden als u er bij bent.

De huwelijksvoltrekking is om 14.00 uur
in het gemeentehuis van Bloemendaal.

Gelegenheid tot feliciteren is er tijdens de receptie
van 16.30 tot 18.30 uur in Chalet "De Uilenboom" in Santpoort.

Dick & Heleen

Ons adres:

Dr. Leydsstraat 89 Haarlem

Ceremoniemeesters:

Rob Verburg 06 - 129 911 42

Nelleke Peerenboom 06 - 143 842 70

Cadeautip 

Gemeentehuis Bloemendaal

Bloemendaalseweg 158 Overveen

Chalet "De Uilenboom"

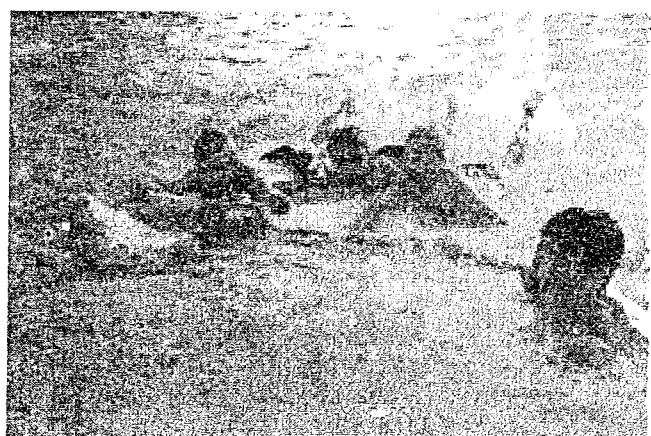
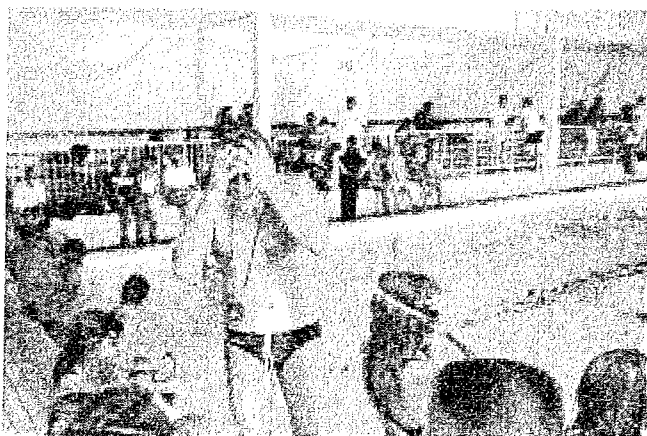
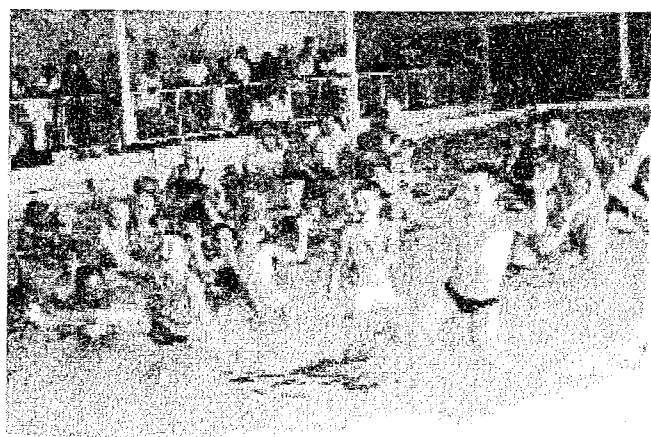
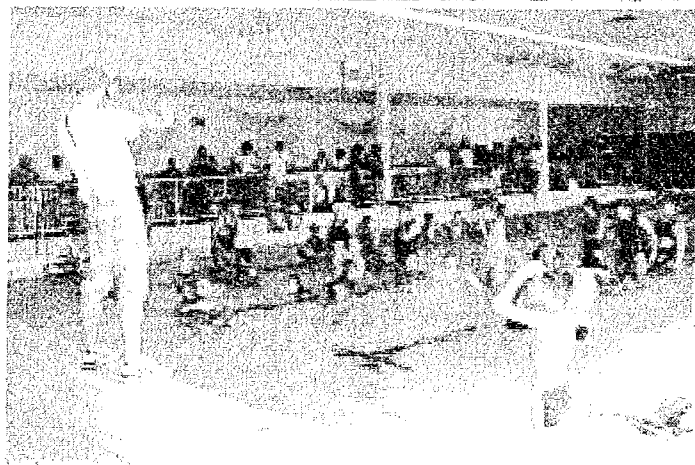
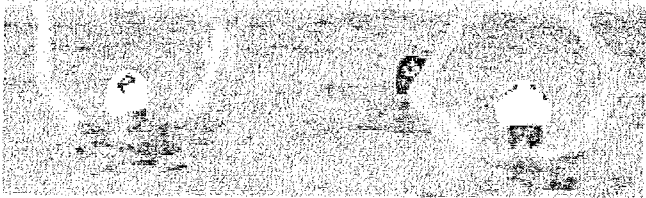
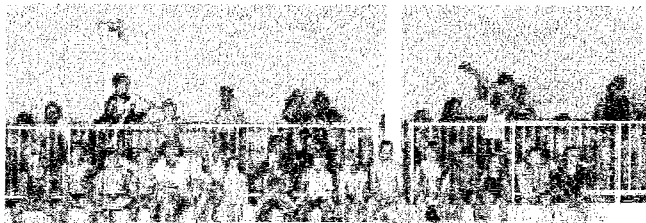
Wistelaan 75 Santpoort

Wie, wat, waar?

Nr	Datum	Tijd	Wedstrijd	Zwembad
20334	11-9-04	16:15	Orkano'75 2 - Rapido'82 5	De Beeck Bergen
45348	11-9-04	17:00	Orkano'75 1 - S.G. Haerlem'04 4	De Beeck Bergen
45303	11-9-04	17:00	AZVD A - Rapido'82 B	De Watering Wormerveer
45587	11-9-04	18:30	DWT C - Rapido'82 D	Boerhaavebad Haarlem
45104	11-9-04	18:45	Rapido'82 C - De Reuring C	De Planeet 1 Haarlem
45133	11-9-04	19:00	DAW Finenzo A - Rapido'82 A	Hoornse Vaart Alkmaar
20057	11-9-04	19:30	S.G. Haerlem'04 A - Alliance B	De Planeet 1 Haarlem
20152	11-9-04	21:00	Rapido'82 4 - De Snippen 1	De Planeet 1 Haarlem
20153	18-9-04	17:00	Orkano'75 1 - Rapido'82 4	De Beeck Bergen
45138	18-9-04	17:30	VZV B - Rapido'82 A	De Heerenduinen IJmuiden
20059	18-9-04	18:15	De Ham A - S.G. Haerlem'04 A	De Watering Wormerveer
45589	18-9-04	18:15	Rapido'82 D - Alliance J	De Planeet 1 Haarlem
45106	18-9-04	18:45	Rapido'82 C - KZC D	De Planeet 1 Haarlem
45308	18-9-04	19:15	Rapido'82 B - KZC C	De Planeet 2 Haarlem
45354	18-9-04	19:45	Hoorn 1 - S.G. Haerlem'04 4	De Waterhoorn Hoorn
20006	18-9-04	20:30	S.G. Haerlem'04 3 - UZSC 2	De Planeet 1 Haarlem
45141	25-9-04	14:00	Alliance E - Rapido'82 A	De Slag 1 Zaandam
45359	25-9-04	18:15	S.G. Haerlem'04 4 - ZWV-Nereus 4	De Planeet 1 Haarlem
113	25-9-04	19:00	SG Haerlem'04 1 - Van Uden-De Gouwe	De Planeet 1 Haarlem
245	25-9-04	19:15	SG Haerlem'04 2 - zv Vlaardingen 1	De Planeet 2 Haarlem
2314	25-9-04	19:45	Rapido'82 2 - MNC Dordrecht 3	De Planeet 1 Haarlem
2446	25-9-04	20:00	Rapido'82 3 - MNC Dordrecht 2	De Planeet 2 Haarlem
20010	25-9-04	20:45	S.G. Haerlem'04 3 - Aquarijn 1	De Planeet 2 Haarlem
20158	25-9-04	21:15	Rapido'82 4 - De Aalscholver 1	De Planeet 1 Haarlem
20345	25-9-04	21:30	Rapido'82 5 - DAW Finenzo 3	De Planeet 2 Haarlem
45312	2-10-04	15:45	ZWV-Nereus C - Rapido'82 B	De Slag 2 Zaandam
2318	2-10-04	16:30	De Warande 2 - Rapido'82 2	Arkendonk Oosterhout
45594	2-10-04	16:30	AquaWaarD E - Rapido'82 D	De Waardegolf Heerhugowaard
45146	2-10-04	18:15	Rapido'82 A - ZWV-Nereus B	De Planeet 1 Haarlem
2450	2-10-04	18:45	Katwijk 2 - Rapido'82 3	Aquamar Katwijk
120	2-10-04	19:15	Robben/Tomingroep 1 - SG Haerlem '04	De Lieberg Hilversum
45364	2-10-04	19:30	Alliance 4 - S.G. Haerlem'04 4	De Slag 2 Zaandam
253	2-10-04	20:15	De Snippen 1 - SG Haerlem'04 2	Meerkamp Amstelveen
20013	2-10-04	20:30	S.G. Haerlem'04 3 - Aquarius 1	De Planeet 1 Haarlem
20160	2-10-04	21:00	De Snippen 1 - Rapido'82 4	Meerkamp Amstelveen
45317	9-10-04	14:45	Alliance G - Rapido'82 B	De Slag 1 Zaandam
20067	9-10-04	15:00	Hoorn B - S.G. Haerlem'04 A	De Waterhoorn Hoorn
45152	9-10-04	15:30	Alliance D - Rapido'82 A	De Slag 1 Zaandam
45599	9-10-04	16:30	Aquafit A - Rapido'82 D	De Witte Brug Castricum
45112	9-10-04	16:45	VZV E - Rapido'82 C	De Heerenduinen IJmuiden
45367	9-10-04	17:45	Alliance 5 - S.G. Haerlem'04 4	De Slag 1 Zaandam
125	9-10-04	19:00	SG Haerlem '04 1 - UZSC 1	De Planeet 1 Haarlem
20016	9-10-04	19:00	Aquarius 1 - S.G. Haerlem'04 3	Sportf. De Wiel Schagen
639	9-10-04	19:45	Rapido'82 1 - AZC-Sprey Hout 1	De Planeet 1 Haarlem
20163	9-10-04	19:45	Woerden 1 - Rapido'82 4	Het Batensteinbad Woerden
260	9-10-04	20:00	SG Haerlem'04 2 - ZWV-Nereus 2	De Planeet 2 Haarlem

2458	9-10-04	20:45 Rapido'82 3 - ZWV-Nereus 3	De Planeet 2 Haarlem
2328	9-10-04	21:30 Rapido'82 2 - PSV 3	De Planeet 1 Haarlem
20351	9-10-04	21:30 NVA/HHC 2 - Rapido'82 5	De Planeet 2 Haarlem
20070	16-10-04	16:15 Alliance C - S.G. Haarlem'04 A	De Slag 1 Zaandam
129	16-10-04	17:00 PSV 2 - SG Haarlem '04 1	De Tongelreep Eindhoven
45116	16-10-04	17:00 De Ham F - Rapido'82 C	De Watering Wormerveer
2329	16-10-04	17:15 AZ&PC 4 - Rapido'82 2	Sportfondsenbad Amersfoort
45601	16-10-04	18:15 Rapido'82 D - ZWV-Nereus E	De Planeet 1 Haarlem
45324	16-10-04	19:00 Rapido'82 B - DWT B	De Planeet 1 Haarlem
264	16-10-04	19:15 DWT 1 - SG Haarlem'04 2	Boerhaavebad Haarlem
20023	16-10-04	19:15 Watervio 1 - S.G. Haarlem'04 3	Fletiomare Vleuten-De Meern
45162	16-10-04	19:15 Rapido'82 A - De Ham B	De Planeet 2 Haarlem
45373	16-10-04	20:00 S.G. Haarlem'04 4 - Hoorn 1	De Planeet 2 Haarlem
648	16-10-04	20:00 PSV 1 - Rapido'82 1	De Tongelreep Eindhoven
20355	16-10-04	20:45 Rapido'82 5 - Hoorn 2	De Planeet 2 Haarlem
2465	16-10-04	21:00 UZSC 4 - Rapido'82 3	De Krommerijn Utrecht
45328	23-10-04	19:45 Rapido'82 B - De Ham E	De Planeet 1 Haarlem
656	23-10-04	20:30 Rapido'82 1 - De Zijl-LGB/Vivax (sg) 1	De Planeet 1 Haarlem
20174	23-10-04	21:30 Rapido'82 4 - VZC V'daal 3	De Planeet 1 Haarlem
45118	30-10-04	16:30 AquaWaarD D - Rapido'82 C	De Waardegolf Heerhugowaard
20075	30-10-04	18:00 Oceanus B - S.G. Haarlem'04 A	De Waterlelie Aalsmeer
137	30-10-04	19:00 SG Haarlem '04 1 - OZ&PC 2	De Planeet 1 Haarlem
45331	30-10-04	19:15 Rapido'82 B - VZV D	De Planeet 2 Haarlem
657	30-10-04	19:45 Rapido'82 1 - AZ&PC 1	De Planeet 1 Haarlem
45171	30-10-04	20:00 Rapido'82 A - De Reuring A	De Planeet 2 Haarlem
272	30-10-04	20:45 SG Haarlem'04 2 - MNC Dordrecht 1	De Planeet 2 Haarlem
2340	30-10-04	21:30 Rapido'82 2 - ZWV-Nereus 2	De Planeet 1 Haarlem
2472	30-10-04	21:30 Rapido'82 3 - DWT 2	De Planeet 2 Haarlem
20363	30-10-04	21:30 DAW Finenzo 3 - Rapido'82 5	Hoornse Vaart Alkmaar
2342	6-11-04	17:30 UZSC 3 - Rapido'82 2	De Krommerijn Utrecht
45123	6-11-04	18:15 Rapido'82 C - Alliance H	De Planeet 1 Haarlem
20079	6-11-04	19:00 S.G. Haarlem'04 A - AquaWaarD A	De Planeet 1 Haarlem
45175	6-11-04	19:00 KZC B - Rapido'82 A	Sportf. Beverwijk Beverwijk
45611	6-11-04	19:00 WZ&PC C - Rapido'82 D	De Wilgenhoek ZO.Beemster
20365	6-11-04	19:45 Rapido'82 5 - De Reuring 2	De Planeet 1 Haarlem
20035	6-11-04	20:00 ZWV-Nereus 3 - S.G. Haarlem'04 3	De Slag 1 Zaandam
145	6-11-04	20:05 WIDEX GZC DONK 2 - SG Haarlem '04 1	De Tobbe Gouda
668	6-11-04	20:15 HZ Zian 1 - Rapido'82 1	Zuiderparkbad Den Haag
20181	6-11-04	20:15 Brandenburg 3 - Rapido'82 4	Combibad Brandenburg Bilthoven
45383	6-11-04	20:30 S.G. Haarlem'04 4 - De Reuring 1	De Planeet 1 Haarlem
278	7-11-04	17:00 Alliance 1 - SG Haarlem'04 2	De Slag 2 Zaandam
2478	7-11-04	17:45 Alliance 2 - Rapido'82 3	De Slag 2 Zaandam
45613	13-11-04	16:00 De Ham H - Rapido'82 D	De Watering Wormerveer
20367	13-11-04	17:00 DJK-ZAR 2 - Rapido'82 5	Sloterparkbad Amsterdam
20081	13-11-04	18:00 IJsselmeer A - S.G. Haarlem'04 A	Sportcentrum de Meent Huizen
45178	13-11-04	18:15 Rapido'82 A - Noordkop A	De Planeet 1 Haarlem
45339	13-11-04	19:00 De Reuring B - Rapido'82 B	Duikerdel Nrd.Scharwoude
280	13-11-04	19:15 DAW Finenzo 1 - SG Haarlem'04 2	Hoornse Vaart Alkmaar
2350	13-11-04	19:45 Rapido'82 2 - UZSC 2	De Planeet 1 Haarlem
670	13-11-04	20:00 LZ 1886 1 - Rapido'82 1	Vijf Meibad Leiden

Seizoensoening 2003



foto's met dank aan Henk van de Kerk

deel 3

TERUG IN DE POLOTIJD.....

OP 30 JANUARI 1982 WAS HET OPVALLEND DAT ZOWEL DE HEREN ALS DE DAMES VAN NJORD MET 16 - 6 VERLOREN.
NOG EEN DETAIL: NEREUS VERLOOR OOK MET 16 - 6

WATERPOLOPLOEGEN NJORD LIJDEN ZWARE NEDERLAAG

(Van onze waterpolomedewerker)

HAARLEM. — Weinig Haarlemse waterpoloploegen kwamen afgelopen weekeinde tot een aanvaardbare prestatie. Zowel de heren als dames van Njord werden door respectievelijk ZAR en OZPC met 16-6 op hun tekortkomingen gewezen. Derdeklasser DWT won weliswaar met 2-1 van De Futen, maar van waterpolo was geen sprake.

Van aantrekkelijk waterpolo viel wel te genieten in de eerste klasse wedstrijd tussen DWR en Rotterdam. In de laatste minuut viel de beslissing in het voordeel van de Maasstedelingen (5-6). De dames van NVA/HHC bereikten voor de tweede maal een zonderlinge polouitslag. Na de 1-1 remise van vorige week werd nu tegen koploper ZAR met 10-10 gelijkgespeeld. De heren van NVA/HHC gingen met 6-5 onderuit tegen Neptunus Zaandam.

DWR-Rotterdam 5-6 (0-1, 1-1, 1-3, 3-1). Doelpunten: Benno Breeuwer, Jan Koen Anthoni, Hans Stocker, Frits van Kampen en Ben Willemze ieder 1x.

Rotterdam wist zich ook deze keer, net als twee seizoenen geleden toen beide ploegen om het kampioenschap van de tweede klasse speelden, ternauwernood taande te houden in het Haarlemse Sportfondsenbad. Koploper Rotterdam speelde het mooiste waterpolo, maar DWR gaf de gasten, onder aanvoering van de beide internationals Dick en Arnold Nonnekes, weinig kans. Slechts in de derde periode verslapte de concentratie van De Waterratten.

Aanvallend leed DWR te vaak balverlies terwijl de zoneverdediging niet sloot. Rotterdam profiteerde hiervan en bracht onder meer via twee meerderheidssituaties de stand van 2-2 op 2-5. In de laatste zeven minuten hervond DWR zijn schotvaardig-

heid; binnen drie minuten egaliseerde de ploeg van Tom Aalmoes de stand. Het publiek ging er nog eens goed voor zitten, want dat de Haarlemse debutant de lijst-aanvoerder een punt afhandig zou maken leek ongehoord. In de slotfase spreidden de gebroeders Nonnekes nog eenmaal hun kwaliteiten ten toon door via een flitsende combinatie de DWR-defensie, inclusief de goed op dreef zijnde keeper Van Booren, kansloos te laten.

DWT-Futen 2-1 (2-0, 0-0, 0-1, 0-0). doelpunten: Marcel Reichert en Leon van der Peet ieder 1x.

Beide ploegen bevonden zich te water terwijl er bovendien een bal aanwezig was, maar met waterpolo had het geenszins te maken. Een ontstellend zwakke wedstrijd, die veelvuldig ergernis bij het publiek opwekte. Zowel De Watertrappers als De Futen stapelden de meest elementaire fouten op elkaar, terwijl van een of ander spelsysteem geen sprake was. Slechts in de eerste periode wist DWT tweemaal gemakkelijk het doel te vinden. Maar in de resterende wedstrijd was er geen Watertrapper meer die een bal redelijk wist te spelen. Dat de Amstelveense gasten nog minder gevaar konden stichten bleek uit het feit dat zij in acht meerderheidssituaties slechts eenmaal scoorden.

Njord-ZAR 6-16. Doelpunten: Koen Sohl 4x, Rob Gruppelaar 2x.

Njord werd in De Planeet door een zeer gẽnspireerd ZAR geheel weggespeeld. Direct in het eerste speelkwart bracht de ploeg uit de hoofdstad de stand op 5-0, waardoor veel Njord-spelers de moed opgaven. ZAR, bepaald geen sterke ploeg, ondervond nauwelijks tegenstand en kreeg alle ruimte om gave combinaties op te zetten. Njord is duidelijk van slag en zal voor volgende week orde op zaken gesteld moeten hebben, omdat in de wedstrijd tegen De Ham een degradatieplaats op het spel staat.

Njord-OZPC 6-16 (3-1, 1-3, 0-5, 2-7). Doelpunten: Chiny Kok 3x, Hedda Verdam 2x en Monique Bouwens 1x.

Zoals in de meeste voorgaande wedstrijd weet Njord in de eerste helft van de wedstrijd goed stand te houden en zelfs vaak een voorsprong te nemen. Het ontbreekt de Haarlemse dames echter aan overzicht en rust; bij de stand 4-1 in het voordeel van Njord bleven ze massaal de aanval kiezen in plaats van behoudender te spelen. Toen de energie van Njord in de derde periode was opgebrand, trok de geroutineerde Oldenzaalse ploeg het initiatief makkelijk naar zich toe. Moeiteloos scoorde OZPC twaalfmaal in de tweede helft van de wedstrijd, terwijl halverwege de stand met 4-4 nog in evenwicht was.

NVA/HHC-ZAR 10-10 (2-1, 3-4, 2-4, 3-1). Doelpunten: Lidwien Vink 5x, Marijke Korstenbroek 2x, Wilma de Jong 1x, Miranda Hogerheide 1x en Esther Vink 1x.

Te vaak gingen speelsters van NVA/HHC onnodig in de fout wat leidde tot elf uitsluitingen van 45 seconden. Lijstaanvoerder ZAR werd hierdoor gemakkelijk aan scoringskansen geholpen, waarvan het dan ook gretig gebruik maakte. NVA/HHC scoorde echter ook zeer gemakkelijk, waardoor de spanning tot aan het laatste fluitsignaal bewaard bleef.

NVA/HHC-Neptunus 5-6 (1-1, 2-1, 1-4, 1-0). Doelpunten: René Jansen 2x, Ruud Cloeck, Ramon Hoogerbeets en Frank Lanfermeijer ieder 1x.

Voor coach Frans Ludding was er geen eer te behalen met zijn ploeg, omdat de heren alle opdrachten in de wind sloegen en bovendien alle grondbeginselen van het waterpolo, zoals vangen en plaatsen, verleerd schenen te zijn. Door deze nederlaag is NVA/HHC definitief afgezakt naar de middenmoot van de ranglijst in de vierde klasse.

WATERPOLO

Dames: Hoofdklasse: de Robben-ZPB 7-10, KZC-de Vuursche 7-7, Ravijn-Donk 6-8, Njord-OZPC 6-16, Nereus-Pluvius 9-3. 2e klasse B: Amer-Laga 0-7, Polar Bears-Waterlelie 6-5, de Robben 2-Het Y 3-10, Zwemlust-Koudekerk 5-4, NVA/HHC-Zar 10-10. Heren: Hoofdklasse: Ravijn-LZ 9-8, Nereus-Zijl 6-16, Zian-VZC 7-9, de Robben-AZC 7-5, Nereus-Zian 8-9, LZ-Neptunus 11-5, VZC-het Y 16-5, Polar Bears-DZV 7-9, Het Y-Ravijn 9-10, Neptunus-de Robben 4-16, AZC-Polar Bears 12-3. 1e klasse: Zwemlust-de Gouwe 8-7, ZPB-HZPC 5-3, Amer-Pluvius 6-8, DWR-Rotterdam 5-6, ZCG-AZPC 10-12, Esca-PSV 14-13.

Wedstrijdschema RAPIDO A *asp. onder 16 jaar*
Klasse: NH.A1A *1^e helft 2004/2005*

45133	11-9-2004	19:00	DAW Finenzo A - Rapido'82 A	Hoornse Vaart Alkmaar
45138	18-9-2004	17:30	VZV B – Rapido'82 A	De Heerenduinen IJmuiden
45141	25-9-2004	14:00	Alliance E - Rapido'82 A	De Slag 1 Zaandam
45146	2-10-2004	18:15	Rapido'82 A - ZWV-Nereus B	
45152	9-10-2004	15:30	(3) niet	De Planeet 1 Haarlem
45162	16-10-2004	19:15	Alliance D - Rapido'82 A	De Slag 1 Zaandam
45171	30-10-2004	20:00	Rapido'82 A - De Ham B	
45175	6-11-2004	19:00	(4) niet	De Planeet 2 Haarlem
45178	13-11-2004	18:15	Rapido'82 A - De Reuring A	
45185	20-11-2004	18:00	(1) niet	De Planeet 2 Haarlem
45193	27-11-2004	19:15	KZC B – Rapido'82 A	Sportf. Beverwijk Beverwijk
			Rapido'82 A - Noordkop A	
			(2) niet	De Planeet 1 Haarlem
			AquaWaarD B - Rapido'82 A	De Waardegolf
			Rapido'82 A - Hoorn C	Heerhugowaard
			(3) niet	De Planeet 2 Haarlem

Bij thuiswedstrijden 45 minuten voor aanvang van de wedstrijd aanwezig s.v.p.

VERVOER: (bij verhindering zelf ruilen s.v.p.)

11 sept. Alkmaar	(1)niet	18.00 vertrek	Kramer v.d.Bree	Wisselo
18 sept. IJmuiden	(2)niet	16.45 vertrek	Pouw Verhoeven	Kraayeveld
25 sept. Zaandam	(3)niet	13.00 vertrek	Schregel Koster	Sohl
9 okt. Zaandam	(4)niet	14.30 vertrek	v.d.Hout Seger	v.d.Bree
6 nov. Beverwijk	(1)niet	18.10 vertrek	Tuijn Deinum	Pouw
20 nov. Heerh.w.	(2)niet	18.45 vertrek	Wisselo Schregel	Sohl

Doordat er teveel spelers zijn zullen er per wedstrijd ... spelers NIET mee kunnen(..)

Dit wisselschema kan worden aangepast door trainer/coach op basis van bv. de gevolgde trainingen en/of uitslagen van reeds gespeelde wedstrijden

TEAMSAMENSTELLING:

8803203 disp?	Peter Sohl (4)	5275458	15-02-1988
8900449	Bob v.d. Bree	5240623	04-02-1989
8903647	Sander Wisselo (1)	5371912	23-04-1989
8900647	Kenneth Deinum (2)	5352197	16-06-1989
8903313	Albert Verhoeven (4)	5375318	27-01-1989
8904175	Maarten Pouw (K)	5273907	23-01-1989
9002629	Rik Schregel (K)	5262279	09-05-1990
9004261	Ramon Seger (2)	5512208	23-04-1990
9001659	Felix Kramer(3)	5259226	03-09-1990
9100279	Mick v.d. Bree (1)	5240623	15-01-1991
9003473	Nick Kraayeveld (4)	0255-534450	24-04-1990
9005303	Morgan Tuijn (3)	5379064	31-05-1990
9005305	Jeroen Koster (2)	5384690	15-12-1990
9003747	Redmar van der Hout(1)	5242273	24-05-1990

TEAMBEGELEIDER:

Mel Schregel 5262279 (voor afbellen wedstrijd)

TRAINER:

Daan Kramer 5259226 (voor afbellen training woensdag)

Ben Willemze 5244351 (voor afbellen training donderdag/ VOORLOPIG)

WATERPOLOTRAININGEN:

Woensdag 19.00 – 20.00 uur

Donderdag 19.15 - 20.20 uur

ZWEMTRAINING:

Vrijdag 17.00 – 18.00 uur

Wedstrijdschema RAPIDO B Asp. onder 14 jaar
Klasse: NH.A2A 1^e helft 2004/2005

Nr	Datum	Tijd	Wedstrijd	Zwembad
45303	11-9-2004	17:00	AZVD A - Rapido'82 B	De Watering Wormerveer
45308	18-9-2004	19:15	Rapido'82 B - KZC C	De Planeet 2 Haarlem
			ZWV-Nereus C - Rapido'82 B	
45312	2-10-2004	15:45		De Slag 2 Zaandam
45317	9-10-2004	14:45	Alliance G - Rapido'82 B	De Slag 1 Zaandam
45324	16-10-2004	19:00	Rapido'82 B - DWT B	De Planeet 1 Haarlem
45328	23-10-2004	19:45	Rapido'82 B - De Ham E	De Planeet 1 Haarlem
45331	30-10-2004	19:15	Rapido'82 B - VZV D	De Planeet 2 Haarlem
				Duikerdel
45339	13-11-2004	19:00	De Reuring B - Rapido'82 B	Nrd. Scharwoude
45342	20-11-2004	18:15	De Ham C - Rapido'82 B	De Watering Wormerveer

Bij thuiswedstrijden 45 minuten voor aanvang van de wedstrijd aanwezig s.v.p.

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

11 sep. Wormerveer	16.00 vertrek	Romeijn	Klinkenberg	Luijten
2 okt. Zaandam	14.45 vertrek	Kok	Weijers	Kalse
9 okt. Zaandam	13.45 vertrek	Timmermans	v.d. Steen	Miedema
13 nov. Nrd. Scharw.	17.30 vertrek	Klinkenberg	Romeijn	Miedema
20 nov. Wormerveer	17.15 vertrek	Kok	Weijers	Timmermans

TEAMSAMENSTELLING:

9100279	Mick v.d. Bree	5240623		15-01-1991
9101927	Max Romeijn	5385244		01-01-1991
9101239	Sander Klinkenberg	5321966		13-04-1991
aangevr.	Bas Kok	5492444		02-05-1991
9200645	Tom Kalse	5371102		03-03-1992
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
aangevr.	Barry Kok	5492444		06-10-1992

TEAMBEGELEIDER:

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

TRAINER:

Ingrid den Hartigh tel. 5390987 06-25227870 (voor EVENTUEEL afbellen training)

WATERPOLOTRAININGEN:

Woensdag 17.00 – 18.00 uur
Donderdag 19.15 – 20.20 uur

ZWEMTRAINING:

Dinsdag 17.30 – 18.30 uur

Wedstrijdschema RAPIDO C Pup.onder 12A
Klasse: NH.P1A 1^e helft 2004/2005

Nr	Datum	Tijd	Wedstrijd	Zwembad
45104	11-9-2004	18:45	Rapido'82 C - De Reuring C	De Planeet 1 Haarlem
45106	18-9-2004	18:45	Rapido'82 C - KZC D	De Planeet 1 Haarlem
45112	9-10-2004	16:45	VZV E - Rapido'82 C	De Heerenduinen IJmuiden
45116	16-10-2004	17:00	De Ham F - Rapido'82 C	De Watering Wormerveer
45118	30-10-2004	16:30	AquaWaarD D - Rapido'82 C	De Waardegolf Heerhugowaard
45123	6-11-2004	18:15	Rapido'82 C - Alliance H	De Planeet 1 Haarlem
45128	27-11-2004	17:00	De Ham G - Rapido'82 C	De Watering Wormerveer

Bij thuiswedstrijden 45 minuten voor aanvang van de wedstrijd aanwezig s.v.p.

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

9 okt. IJmuiden	16.00 vertrek	Klinkenberg	Terstegen	Kaise
16 okt. Wormerveer	16.00 vertrek	Duits	Schulte	Ketellapper
30 okt. Heerh.waard	15.15 vertrek	van Deursen	Kaise	Terstegen
27 nov. Wormerveer	16.00 vertrek	Klinkenberg	Duits	Kabel

TEAMSAMENSTELLING:

9301685	Casper Duits (tot 31-12)	5273314	06-44546331	08-06-1993
9300751	Arjan Klinkenberg	5321966		14-09-1993
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
93	Diederik Ketellapper	5255525	06-54314243	21-04-1993
9401239	Jeffrey van Deursen		06-20254895	17-04-1994
9401660	Els de Bruin *	5351336		27-05-1994
9401664	Sofie Kaise *	5371102		08-02-1994

* invalsters

TEAMBEGELEIDER:

Hans Klinkenberg 5321966 (voor EVENTUEEL afbellen wedstrijd)

TRAINERS:

Rob v.d. Steen	5378322	06-53758116
Ruud Kerkhoff	5379702	
(Ingrid den Hartigh)	5390987	06-25227870)

WATERPOLOTRAININGEN:

Woensdag	16.00 – 17.00 uur
Donderdag	17.30 – 18.30 uur

ZWEMTRAINING:

Maandag	17.00 – 18.00 uur
---------	-------------------

Wedstrijdschema RAPIDO D Pup. onder 12b Klasse:
NH.P1B 1^e helft 2004/2005

Nr	Datum	Tijd	Wedstrijd	Zwembad
45587	11-9-2004 +Mike	18:30	DWT C - Rapido'82 D	Boerhaavebad Haarlem
45589	18-9-2004 +Izaak	18:15	Rapido'82 D - Alliance J	De Planeet 1 Haarlem
45594	2-10-2004 +Licha	16:30	AquaWaarD E - Rapido'82 D	De Waardegolf
45599	9-10-2004 +Izaak	16:30	Aquafit A - Rapido'82 D	Heerhugowaard
45601	16-10-2004 +Licha	18:15	Rapido'82 D - ZWV-Nereus E	De Witte Brug Castricum
45611	6-11-2004 +Mike	19:00	WZ&PC C - Rapido'82 D	De Planeet 1 Haarlem
	13-11-2004			De Wilgenhoek
45613	+Licha+Izaak	16:00	De Ham H - Rapido'82 D	ZO.Beemster
45619	27-11-2004 +Mike	18:15	Rapido'82 D - DAW Finenzo B	De Watering Wormerveer
				De Planeet 1 Haarlem

Bij thuiswedstrijden 45 minuten voor aanvang van de wedstrijd aanwezig s.v.p.

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

11 sep.Boerhaave	EIGEN VERVOER			
2 okt. .Heerh.waard	15.15 vertrek	v.d.Steen	Roelofs	Vogel
9 okt. Castricum	15.15 vertrek	Kalse	Kerkhoff	v.d.Steen
6 nov. Z.O.Beemster	1745 vertrek	Luijten	Kerkhoff	Roelofs
13 nov.Wormerveer	15.00 vertrek	Silbernberg	Bax	de Bruin

TEAMSAMENSTELLING:

9204449	Roy Luijten	5356542		13-06-1992
9204521	Sjoerd Vogel	5383068		13-01-1992
9303433	(Izaak Silbernberg)invaller	5246834		29-01-1993
9303425	(Mike Koot) invaller	5379584		04-04-1993
	(Licha Bax) invaller	5383586		23-12-1993
	(Roselinde Kraay)			
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
9501007	Lars Kerkhoff	5379702		27-03-1995
9501319	Sjoerd v.d. Steen	5378322	06-53758116	17-05-1995

TEAMBEGELEIDER: (voor EVENTUEEL afbellen wedstrijd)

Louis Kabel 5392035

TRAINERS:

Rob v.d. Steen	5378322	06-53758116
Ruud Kerkhoff	5379702	
(Ingrid den Hartigh	5390987	06-25227870)

WATERPOLOTRAININGEN:

Woensdag 16.00 – 17.00 uur
Donderdag 17.30 – 18.30 uur

ZWEMTRAINING:

Maandag 17.00 – 18.00 uur

Wedstrijdschema**Sg.Haerlem'04 a.m. onder 16****Klasse: D3.M1****1^e helft 2004/2005**

Nr	Datum	Tijd	Wedstrijd	Zwembad
20057	11-9-2004	19:30	S.G. Haerlem'04 A - Alliance B	De Planeet 1 Haarlem
20059	18-9-2004	18:15	De Ham A - S.G. Haerlem'04 A	De Watering Wormerveer
20067	9-10-2004	15:00	Hoom B - S.G. Haerlem'04 A	De Waterhoorn Hoom
20070	16-10-2004	16:15	Alliance C - S.G. Haerlem'04 A	De Slag 1 Zaandam
20075	30-10-2004	18:00	Oceanus B - S.G. Haerlem'04 A	De Waterlelie Aalsmeer
20079	6-11-2004	19:00	S.G. Haerlem'04 A - AquaWaarD A	De Planeet 1 Haarlem
20081	13-11-2004	18:00	IJsselmeer A - S.G. Haerlem'04 A	Sportcentrum de Meent Huizen
20085	20-11-2004	18:15	S.G. Haerlem'04 A - Robben/Tomingroep A	De Planeet 1 Haarlem

Bij thuiswedstrijden 45 minuten voor aanvang van de wedstrijd aanwezig s.v.p.

VERVOER: (bij verhindering zelf ruilen s.v.p.)

18 sept. Wormerveer	17.15 vertrek Kalse	Pol	van Putten
9 okt. Hoom	13.45 vertrek Themmen	de Bruin	Schouten
16 okt. Zaandam	15.15 vertrek Boerdam	Schouten	Sellmeijer
30 okt. Aalsmeer	16.45 vertrek Kalse	van Putten	Sellmeijer
13 nov. Huizen	16.30 vertrek de Bruin	Schouten	Themmen

TEAMSAMENSTELLING:

(8903544	Suzanne Romeijn	5385244	vervallen	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

TEAMBEGELEIDER:

Rob van Putten 5255052 (voor EVENTUEEL afbellen wedstrijd)

TRAINER:

Miranda Hoogerheijde 0255-520101 06-22044522 (voor afbellen training)

WATERPOLOTRAININGEN:

Woensdag	19.00 – 20.00 uur
Donderdag	19.30 – 21.00 uur (selectie)
Vrijdag	20.00 – 21.00 uur (anderen)

Zwemtraining:

Vrijdag	17.00 – 18.00 uur (selectie)
Donderdag	17.30 – 18.30 uur (anderen)

JEUGDCOORDINATIE:

Ingrid den Hartigh 5390987 06-25227870

Uitslag open water wedstrijd

Geestmerambacht

Gehouden op zondag 25 juli 2004

Op deze wat regenachtig dag hadden we een vrij grote vertegenwoordiging op de 500m vrije slag voor jongens minioren. Bovendien vielen maar liefst 2 van de 3 zwemmers daar in de prijzen!

500m vrije slag jongens minioren

Julian van Leuven	7.22.05 II
Marcel Schouten	7.54.97 III
Jeffrey van Deursen	8.26.36

1000m vrije slag jongens junioren

Peter Sohl	15.39.00
------------	----------

1000m vrije slag masters dames

Diane Smid	18.42.14
------------	----------

2000m vrije slag heren

David Markowski	29.07.37
-----------------	----------

Uitslag open water wedstrijd Anna

Paulowna

Gehouden op zaterdag 31 juli 2004

Ook tijdens deze wedstrijd waren de jongens/meisjes minioren weer in grote getale aanwezig en ook nu waren ze succesvol met twee prijzen bij de jongens. Voor de rest van de wedstrijd had Rapido geen grote bezetting, maar dat komt ook mede door de vakantietijd.

500m vrije slag jongens/meisjes minioren

Julian van Leuven	7.19.40 II
Marcel Schouten	7.48.90 III
Jeffrey van Deursen	8.17.54
Annelies de Bruin	8.35.62
Els de Bruin	10.26.15

1000m vrije slag masters dames

Diane Smid	17.23.66
------------	----------

1000m schoolslag masters heren

Dennis Rijnbeek	16.47.75 III
-----------------	--------------

1000m vrije slag masters heren

Dennis Rijnbeek	12.55.37 III
-----------------	--------------

Uitslag open water wedstrijd Hoorn

Gehouden op zondag 1 augustus 2004

De groep minioren die aan de langebaan wedstrijden meedoet lijkt elke week groter te worden. Op de 500 meter hadden we nu zelf 6 deelnemers! Het begint een beetje een gewoonte te worden maar ook nu vielen er twee van deze zwemmers in de prijzen. Ook bij de masters heren was er nog een prijs voor Rapido.

1000m vrije slag masters dames

Diane Smid	17.16.15
------------	----------

500m vrije slag jongens/meisjes minioren

Julian van Leuven	7.20.05 II
Marcel Schouten	7.42.33 III
Dennis Eliveld	7.57.02
Jeffrey van Deursen	8.15.69
Annelies de Bruin	8.39.34
Els de Bruin	9.44.61

250m vrije slag minioren

Melissa Eliveld	6.24.84
-----------------	---------

500m schoolslag jongens junioren

Dennis Eliveld	8.57.84
----------------	---------

1000m vrije slag masters heren

Dennis Rijnbeek	13.17.08 III
-----------------	--------------

Uitslag open water wedstrijd Strijen

Gehouden op zaterdag 7 augustus 2004

Rapido had bij deze wedstrijd maar twee deelnemers. En toevalligerwijs heetten ze allebei Dennis. De een alleen wat jonger dan de ander.

500m vrije slag jongens minioren

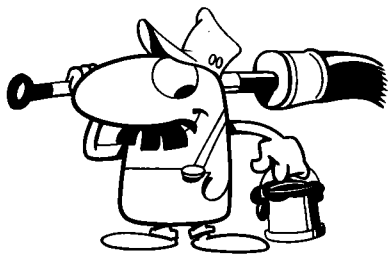
Dennis Eliveld	7.57.08
----------------	---------

1000m schoolslag masters heren

Dennis Rijnbeek	16.41.82 III
-----------------	--------------

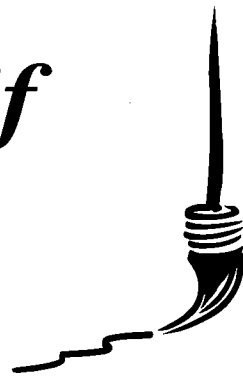
1000m vrije slag masters heren

Dennis Rijnbeek	13.05.07
-----------------	----------

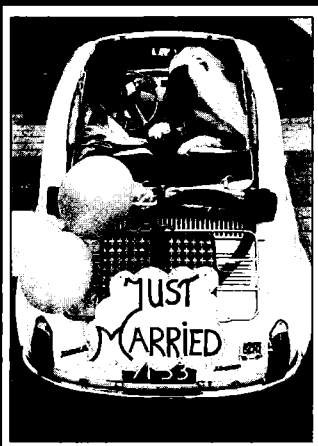


Schildersbedrijf van der Steen

voor al uw binnen - en buitenwerk
vrijblijvende prijsopgave



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



Hans van der Mast Fotografie
Spoorsingel 24 b
1941 JM Beverwijk
tel 0251-217745
gsm 06-51989377
website www.mast.nl

Fa. J.F. van Poecke

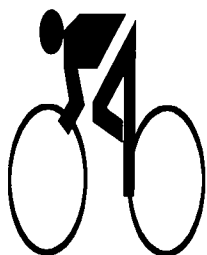
Afwerking grafische Produkten

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

Rijwielspecialzaak

Schenk

TOER- SPORT- EN RACESPECIALIST



GAZELLE
RALEIGH
BURCO
RIH

grote sortering
onderdelen
vele accessoires
lichtgewicht tassen

023 - 5277436

ZANDVOORTERPAD 1-3, OVERVEEN



Tomatis Instituut IJmuiden
Luistertherapie
Monique Blok-Wildschut

Kennemerplein 27
1972 EW IJmuiden
0255-525732
www.tomatis-ijmuiden.nl
info@tomatis-ijmuiden.nl

Voor het uitbalanceren van communicatie en energie.

Concentratieproblemen, ADHD/ADD, dyslexie, leerproblemen,
autisme/autistiforme gedragingen, PDD-NOS, spraak/taalproblemen,
stress, burn-out, depressie, faalangst en gebrek aan zelfvertrouwen
(ook in de sport!!)

Oolders Omaco
Heren in huizen, hypotheek en verzekeringen.

Haarlem Heemstede
Rijkstraatweg 8 -10 Zandvoortse laan 160
Tel. 023 525 52 66 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

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

Bezoek ook onze Internet pagina! www.kvsa.nl



Spaarnwoude Resort

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

Lokaties:

Hotel Restaurant Het Buienhuis
Oostbroekerweg 17 Velsen-Zuid
Rekreatiegebied Spaarnwoude
Telefoon 023 - 5370548
Telefax 023 - 5490085

Verblijfslokatie Base Survivalcamp
Oostbroekerweg 17 Velsen-Zuid
Telefoon 023 - 5370548
Kantoor/Korrespondentie
Spaarnwoude Buitensport
Postbus 2655
2002 RD Haarlem

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

Outdoorlokatie De Watergeus
Genieweg 36 Velsen-Zuid
Rekreatiegebied Spaarnwoude
Telefoon 023 - 5373867
Telefax 023 - 5490070

BOEKINGEN & RESERVERINGEN

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

www.spaarnwouderesort.com



verzekeringen - hypotheek
financieringen - financiële planning
pensioenen - employee benefits
bancaire zaken - risicoanalyse

Akersloot - Hoorn - IJmuiden
Krommenie - Heerhugowaard

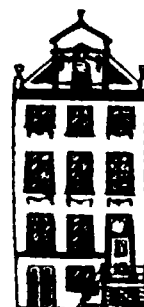
NOORDBORGH: betrokken partner, zeker gevoel

www.noordborgh.nl

Bouwkosten-advisering
Bouwsubsidie-advisering
Totale bouwbegeleiding
Projectontwikkeling
Verkoop onroerende goederen
Huurbeheer
Financiering
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



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,
Garenkokerkade 1
2013 AJ Haarlem

023-531 49 72