



LESZWEMMEN

WEDSTRIJDZWEMMEN

WATERPOLO

# de waterdruppels

SNORKELLEN

KUNSTZWEMMEN

DE WATERTRAPPERS  
HAARLEM

# DE WATERDROPPELS

maart ⑦ '89

## COLOFON

typewerk:	Sophie Wigman
montage en illustraties:	Marcel van Gemert
stencillen:	Johan Selles Carola Wigman
samenvoegen en verzending:	Fam. Rohling
redaktie adres:	Sophie Wigman Klaterbos 89 2134 JB HOOFDDORP tel: 02503- 39039

### Kopy inleveren:

Op bovenstaand adres of in de kopy/ideeenbus in 't clubhuis, welke iedere week geleegd wordt.

KOPY VOOR DE 10e VAN IEDERE MAAND INLEVEREN, IS O  
KOPY LATER DAN WORDT HET PAS IN HET DAAROP VOLGEND  
CLUBLAD GEPLAATST11

# DWT LOOP

## 9<sup>e</sup>

winter 1989! op vrijdag 10 februari lijkt het er niet op.

Zo, weinig wind die de natuurijsbaan licht doet kabbelen bij een temperatuur van bijna 13 graden. Ideaal weer om te fietsen. te wandelen of te trimmen voor onze komende DWT-trimloop op zondagmorgen 9 april om 10.30 uur.

voor de mensen (nieuwe leden) die nog niet weten wat de DWT-loop inhoudt de volgende informatie:

Aan de DWT-loop kan iedereen meedoen, groot, klein, wandelaars en hardlopers. Er kan gekozen worden uit verschillende afstanden nl. 5 1/2, 8, 15 en 21 km. De start is bij het Speeltuingerbouw in de Croesenstraat (Ramplaankwartier) en het parcours loopt door het mooiste gedeelte van de gemeente Bloemendaal o.a. langs Kraantje Lek, Brouwerskolk en Elswoutlaan, En nu maar hopen dat de winter niet opschuift van februari naar april.

Zoals in ons vorige clubblad al vermeld, verwachten wij deze keer veel DWT-leden en vooral de liefhebbers die een wat langere afstand willen gaan hardlopen het advies: Ga tijdig hiervoor regelmatig trainen !!!! Succes en tot ziens !

Theo van Giezen.



# UUR

# U

Elke week zijn we er weer op de vrijdagavond met het late uur, ook wel het uur U genoemd.

Op dit uur zijn er voor alle leden van DWT vier mogelijkheden. Je kunt in de middelste baan flink banen trekken met de triathlon-groep: het programma ligt elke week in in plastic op de rand, zodat ieder z'n eigen tempo kan zwemmen.

Voor degenen die hun conditie wat op peil willen brengen en houden is het trimzwemmen wellicht wat. Onder leiding van Henk en Corrine wordt er flinkgeoefend op de slagen.

Aan de terraskant is een groep bezig met wat zwemmen gecombineerd met gymnastiek oefeningen. Oorspronkelijk was dit watergym voor dames maar zo langzamerhand is het meer naar zwemmen en gymen toegegaan. Deze groep staat onder leiding van Linda.

In dezelfde baan is er ruimte om lekker te gaan vrijzwemmen. Er wordt op zo'n vrijdag dan ook heel wat afgeklets.

Niet alleen in het water van 20.45 - 21.45, maar ook na afloop in het clubhuis.

Zin gekregen om ook eens mee te doen? Kom eens langs! Uurleider Theo van Giezen zal u dan alles uitleggen. Het kost maar f 3.00 per keer. Dat is toch niet veel, voor een uur gezellig bezig zijn!

Dus vrijdag 20.45 - 21.45 uur U. Sportfondsenbad Centrum.

# NIEUWE

Jorne Baesjou  
Sanne v.d. Broek  
Eric Jos de Bruin  
Edmond Claus  
Klaartje Cuppen  
Fleur van Dusseldorp  
Jeroen van Eeken Wendy  
van de Fanye  
Marielle Frensen  
Tanja Grotenhuis  
Jorinde Hildebrand  
Diana van Huis  
Martijn van Iersel  
Wessel Lam  
Tera Loerakker  
Joey van Looij  
Gideon Nijemanting  
Maike Ouwerkerk  
Joep Paulissen  
Pepijn Plus  
Danny van de Putten  
Marco rodenburg  
Jeroen Rutte  
Remco Schippers  
Vincent van de Schmidt  
Susan Tromp  
Arjan van de veldt  
Dobias Vink  
Geoffry Visser  
Marc van Waveren  
Mieke Wezeman  
Bart de wolff  
Bulent Yazir

Okke v.d. Broek  
Corinne de Bruin  
Marc Bussemaker  
Tom Collins  
Vera v Deventer  
Suzanne van Dusseldorp  
Mathijs van Eeken  
Frida Feldman  
Stevin Gaalman  
Onno Hermis  
Shirani Horodniceanu  
Laura van Huis  
Cynthia Kuipers  
Rob Leurs  
Billy van Looij  
Martijn Nelissen  
Neomi Nijemanting  
Leyla Ozturk  
Tom Peters  
Suzanne van de Put  
Ruben Puyken  
Mike Roozen  
Bart Sas  
Jan Willem Schmidt  
Tessa Stoke  
Barry Veldkamp  
Quint Vermeeren  
Sebastiaan Visser  
Hans Volkers  
Dennis van weel  
Kim de wolff  
Sylvana wonder

---

# ASP.M. DWT ZWV

---

Ondanks geen vervoer zijn we met de trein toch in het zwembad van Zaandam gekomen. Met nog 3 kwartier voor de wedstrijd te gaan hebben we een goede warming-up gehad.

In de eerste periode werd er niet gescoord ondanks de goede acties van beide partijen.

In de tweede periode kwam er een doelpunt van onze kant (Michelle 0-1). Daarna een paar schoten die Nicole goed weg werkte.

De derde periode een strafworp tegen die Nicole jammer genoeg net niet hield (1-1).

We kwamen weer terug met 2 doelpunten van Michelle (1-3). In de vierde periode werd er nog 1 doelpunt gescoord (2-3).

Dit was ook de einstand. Ik hoop dat er de volgende wedstrijd niet meer met de trein hoeven en dat er ouders bereid zijn om te rijden.

---

## OPROEP

---

Na het diplomazwemmen voor de kunstzwemdiploma's is er weer ruimte voor nieuwe meisjes en jongens. Als je 6 jaar of ouder bent en je hebt je A en B diploma, dan mag je bij het kunstzwemmen meedoen.

Je mag altijd de eerste vier weken gratis meedoen.

Voor informatie kun je terecht bij Hans Kleinhout (023 - 37 39 88) of bij

Linda van Emmerik (023 - 31 09 66).

We trainer in het Sportfondsenbad Centrum op:

dinsdag van: 18.00 - 19.00 uur

vrijdag van: 18.25 - 19.20 uur

zaterdag van: 16.00 - 17.30 uur.

en ook nog in de Planeet op zaterdag van 9.00 - 10.00 uur. Op deze uren is er altijd iemand aanwezig om alle vragen te beantwoorden!

# dwt - futen

Laat ik meteen beginnen met de uitslag: 8-5, mensen en spelers die weinig tijd hebben kunnen dan tenminste de rest van dit verslag overslaan. Ze weten HET.

De wedstrijd begon in feite al lang geleden, om precies te zijn na de vorige wedstrijd tegen de Futen. Op zijn of haar beurt had ook deze wedstrijd een lange geschiedenis, die aanving met het trainen van DWT door de huidige coach van de Futen, Lowie Bos. Dit laatste had vermoedelijk ook weer een geschiedenis, maar daarover wil ik mij hier niet verder over uitlaten, dat zou zeker te ver voeren in dit kader.

Om een lang verhaal kort te maken, we wilden de eerste wedstrijd tegen de Futen graag winnen, volgens Remco (coach-trainer van Heren 1 team van DWT, tegenwoordig een speler op zijn retour (Dolfijn H 2), heb ik ook in gespeeld (en niet als keeper), maar hij heeft de grote ivo nog meegemaakt, iets dat tegenwoordig niet velen meer kunnen zeggen, ik wel overigens, hoewel niet bewust) omdat Lowie Bos, van nu af aan LB, hen trainten. Dat is niet zo, ik win graag altijd. Kortom we verloren de eerste wedstrijd met 4-3. Nu wilden we de tweede wedstrijd plotseing erg graag winnen. Volgens onze coach Remco Widt (van nu af RW) omdat we de eerste hadden verloren, en daar had hij gelijk in. Een andere reden was dat we tegenwoordig eigenlijk wel vaak winnen, een derde reden noemde ik reeds eerder RW kwam in zijn strijd met LB met grof geschut. Hij nam zijn, zo melde hij mij later, HUIDIGE vriendin meen, en zijn (waarschijnlijk ook huidige) schoonvader. Ik ben erg benieuwd naar zijn toekomstige vrouw. Om nu al een trouwerijdatum vast te stellen, terwijl je blijkbaar nog geen gegadigde hiervoor hebt, vindt ik wel van enige arrogantie blijk geven.

Dit, welliswaar kleine deel van het publiek, bleek van doorslaggevend belang voor de wedstrijd. Ze brachten namelijk PS (wie dat is staat verderop), op het idee om na een heel baantje te zwemmen, toch zelf te schieten (en te scoren). Dit terwijl de rest van het zwembad schreeuwde "OVERSPELEN!!!!!!!!!!". Ook RW riep dat, waaruit blijkt dat er reeds oneinigheid is tussen hem, zijn huidige vriendin en schoonvader.

LB pruttelde in het behin wat tegen door de eerste punt te scoren maar daarmee was het eigenlijk ook wel afgelopen. De pupillen van RW liepen snel uit naar een comfortabelle voorsprong die gestadig werd uigebouwd dan.wei geconsolideerd, en verminderde wanneer de Futen weer eens scoorden. Iedereen van DWT speelde goed, ensamen speelden we ook nog goed. Marcel vanaf nu MG speelde erg goed. ik JK, natuurlijk ook hoewel ik tegen het gepruttel van L8 in het begin geen antwoordhad, eeval via mijn hoofd bijna in het doel verdween, enige ballen zonder dat ik ze ooit gezien wel in het doel verdwenen en nog wat kleinigheden, maar verder niet slecht. Veel meer kan ik me overigensniet herrineren.

Paul (PS), 4 doelpunten, Frank (FM) 2 doelpunten en Jurgen (JuK) ook 2 doelpunten en deden LB en zijn huidige vrienden de das om.

Omdat RW op alles voorbereid was, had hij een zogenaamde pinchhitter op de bank doen plaats nemen inde vorm van jeugdspeler Pieter, die bij een gelijke stand in de laatste minuut er in zou komen om onze overwinning zeker te stellen. 10-9 scoren met pakweg nog 3 seconden te spelen bijvoorbeeld. Pieter en ik hebben deze situatie vooraf nog uitgebreid doorgenomen. Door zelfzuchtig spel van onze doelpuntenmakers, ze scoorden teveel, en onbaatzuchtigspel van onze tegenstander, ze scoorden te weinig is dit er niet van gekomen. We bewaren deze mogelijkheidvoor de wedstrijd om het kampioenschap tegen de Potvis.

Ook bleek dat wij zo vriendelijk speelden dat we slechts 0 persoonlijke fouten hadden, ik ken mensen de dan zeggen dat je te lief bent, tenslote is waterpolo toch een mannensport (ook volgens die mensen) de beuk moet erin hard maar eerlijk, ruwe bolster, blanke pitetc, etc. Ondanks dit slappe gedoe van ons was het publiek tevreden (ons publiek in elk geval). Voor de Play Offs in maart en april betekent dit dat DWT, Potvis en IJsselmeer zeker van plaatsing zijn bij de bovenste vier. Gooi, Futen, Alliance spelen om de vierde plaats van het bovenste deel van ce competitie.



# KLAVERJAS

1	Joop van Osch	5292
2	Inge van Houwelingen	5255
3	Marius Bakker	5131
4	Corry Bergman	5101
5	Truus Kooi	5048
6	Lex Haveman	4845
7	Leida Scholten	4812
8	Otto van Leeuwen	4678
9	Simon van Veen	4677
10	Miriam Samsen	4686
11	Wim Roozen	4594
12	Henny Hooischaar	4590
13	Peter Samson	4558
14	Bas Blom	4492
15	Irene van Osch	4471
16	Mevr. v.d. Mey	4470
17	Hans Pijpers	4358
18	Corry van de Bosch	4322
19	Ko Zwaneveld	4241
20	Nel Nijemanting	4227
21	Wim van Wees	4193
22	Mar Haveman	4160
23	Judith Meiermans	4129
24	Bert v.d. Mey	4111
25	Karin Nijemanting	4110
26	Janette Blom	3992
27	Rene van Houwelingen	3986
28	Jan Nijemanting	3967

AVOND

5

# STAND

1	Hans Pijpers	23583	na 5x
2	Leida Scholten	23285	
3	Corry Bergman	22900	
4	Peter Samson	22879	
5	Judith Meiremans	22206	
6	Henny hooischoor	22089	
7	Nel Nijemanting	21865	
8	Bas Blom	21426	
9	Janette Blom	20961	
10	Corry van de Bosch	19521	
11	Miriam Samson	19148	na 4x
12	Simon van Veen	19024	
13	Marius Bakker	18844	
14	Ko Zwaneveld	18382	
15	Wim Roozen	17856	
16	Jan Nijemanting	17056	
17	Karin Nijemanting	16592	
18	Irene van Osch	14802	na 3x
19	Joop van Osch	14686	
20	Inge van Houwelingen	14680	
21	Mar Haveman	14660	
22	Truus Kooi	14507	
23	Rene van Houwelingen	14115	
24	Lex Haveman	13458	
25	Wim van Wees	13348	
26	Diny Zandvliet	9226	na 2x
27	Otto van Leeuwen	9076	
28	Hans Gerritsen	8798	
29	Mevr v.d. Mey	4470	na 1x
30	Bert v.d. Mey	4111	
31	Anita van Luit	3428	

# CONTRA TORPEDO

Vorige maand was er weinig te vertellen over het kunstzwemmen en was er dus geen aflevering van de C.T. in het clubblad. Nu weer wel (gelukkig maar). Ik heb wat oud nieuws en de resultaten van het diplomazwemmen van januari.

## District:

Op 3 en 10 december werden de districtskampioenschappen gehouden. In de Zwemkroniek heeft al een vernietigend stukje gestaan over de organisatie op 3 december in Utrecht. Ik zal me beperken tot de uitslagen van de DWT-meisjes.

Age groep I	Miranda de Ridder	22.75
	Karina Douwma	25.03
	Anne-Marie van Roon	26.16

Zestallen	Nicole Dijkman	52.20 *
-----------	----------------	---------

\*=persoonlijk record.

Nicole vestigde met haar 52.20 een nieuw clubrecord bij de zestallen onder de 17 jaar.

Zoals jullie reeds in de krant hebben gelezen deden we niet mee en het uitvoeringen deel. Hiel gaan we volgende keer wel naar streven!!!

## Diversen:

Het vereiste puntentotaal voor het behalen van het A-diploma is verlaagd per 1-1-89 tot 58.83 punten.

In de ranglijst van de kring Noord-Holland over 1988 staat Karina Douwma op een zeer goede 7e plaats bij de meisjes onder de 12 jaar. Proficiat !!!!!

Met Pasen zal er een uitvoeringenwedstrijd zijn. georganiseerd door ons. Hou deze dagen vrij!!!

## Diplomazwemmen:

Op 21 januari was er weer diplomazwemmen voor de kunstzwemdiploma's. Dit keer niet zo ve weg, n.l. in Heemskerk, wel was het er vreselijk druk.

Geslaagden zijn:

F-diploma:

Bianca ter Horst  
Renate de Lange

E-diploma:

Sabrina v Broeck  
Esther Burghout  
Esther Hendriks  
Sandra de Lange  
Ingrid Lommerse  
Bianca Philippo  
Lilian de Ridder

D-diploma:

Miranda de Ridder

Allemaal nogmaals van harte gefeliciteerd !!!!!!!

Tot ziens Linda.

**de sport**



## Vragen en antwoorden van DWT-ers

1. Naam?
2. Leeftijd?
3. Hoelang zwem al?
4. Waarom ben je op zwemmen gegaan?
5. Waarom bij DWT?
6. Heb je eerst nog op een andere zwemclub gezeten?
7. Wat doe je bij DWT?
8. Zit je daarnaast ook nog op andere sporten?
9. Wat vind je het leukste van DWT?
10. Wat vind je niet zo leuk?
11. Eventuele eigen opmerkingen.

1. Petri van Dijk
2. 10
3. 2 jaar.
4. Mijn zus (Sanja) zat erop en ik wilde dat ook wel doen
5. Ja, dat heb ik net al zitten vertellen.
8. Nee.
7. wedstrijdzwemmen.
8. Nee, vroeger turnde ik.
9. Naar Duitsland toe, lekker een weekeindje weg.
10. Als ik te laat kom.

1. Lonneke van Veen.
2. 14.
3. 5 jaar.
4. Meneer Scholten vroeg mij voor wedstrijdzwemmen, Dat vond ik wel leuk en toen bleef ik gewoon.
5. Ik zat daar al op leeszemmen.
6. Ja., heel lang geleden. Waar was dat ook alweer?
7. wedstrijdzwemmen.
8. Gym (op school)
9. Duitsland.
10. Ik vind alles leuk.

1. Mirella Overveld
2. 12.
3. Vanaf september '88 zit ik bij de wedstrijdploeg
4. Mijn broer zit erop en het is een leuke sport.
5. zie 4.
6. Nee.
7. Wedstrijdzwemmen.
8. Niet meer.
9. De wedstrijden en het zwemmen zelf.
10. Ik vind bijna alles leuk.

1. Remco Belles.
2. 13.
3. 5 jaar.
4. Vroeger kon ik niet zwemmen (meneer Scholten noemde me een hobbelpaard!) Na mijn B-diploma vroeg hij of ik bij de wedstrijdploeg wilde wat mij wel leuk leek.
5. Ik zat van kleins af aan al bij DWT.
6. Nee.
7. Wedstrijdzwemmen en waterpolo.
8. Nee.
9. Weet ik het? Alles ?
10. Trainen (ha,.ha) Sommige traingen dan.

1. Jeroen Peters
2. 19.
3. +11 jaar
4. Het is leuk en goed voor je conditie.
5. Dichtbij n vroeger trainde DWT samen met DUR.
6. DWR, Rapido '82 (tot 1983). Later ga ik misschien nog op NHA HHC of HPC. Dat is ook in de buurt.
7. Wedstrijdzwemmen en "een beetje" ouwehoeren.
8. Naar school fietsen en joggen.
9. Ouwehoeren en meneer van der Mey
10. Het zwemmen op zich.
11. Komen er ooit nog ochtendtrainingen ????

Dit waren ze weer de superkleine interviews. Bij deze wil ik meteen van de gelegenheid gebruik maken om iedereen te bedanken voor de leuke reacties die ik over die interviews kreeg. Volgende maand zijn er weer 5 nieuwe.

**SNORKELLEN**

**KAN**

**BIJ**

**D.W.T.**



**IEDERE DINSDAGAVOND VAN 18.00-19.00**

**SPORTFONDSENDAD AAN DE BAAN**

**INFORMATIE BEL 023 - 35 54 52**



# OOK IK LEER ZWEMMEN



EIKE VRIJDAG  
21.15 - 22.15



# ZWEMMEN

Verzoek van meneer van der Meij:

Willen jullie in het vervolg opbellen als een van de wedstrijdzwemmers ziek is?

Enkele maanden geleden lag iemand in het ziekenhuis zonder dat de trainer dat wist. Hij had graag met de hele wedstrijd ploeg een kaartje gestuurd. Maar dat gaat natuurlijk niet als hij van niets weet !!

Dus mocht je ziek zijn of om een andere reden (langdurig) niet kunnen trainen, geef dat dan even door aan:

Meneer 8 van der meij

Nic, v.d. Laanstraat 13

203BL Haarlem

tel 023 -32 08 49

Namens de zwemwerkgroep Linda Jutten.

Laatst vertelde iemand mij dat er veel mensen klachten hebben over de vele zwemuitslagen die in het klubkrantverschijnen.

Dat vind ik een beetje raar want alleen aan die uitslagen kan je zien of onze wedstrijdzwemmers vooruit zijn gegaan of niet. Bij een wedstrijd sport is dat nu eenmaal ontzettend belangrijk. Bij Ik sportprogramma en de tv worden toch ook de uitslagen gegeven?

helaas is DWT nog niet zo ver gevorderd dat de media aandacht aan onze uitslagen besteed en tot die tijd zullen de gezwommen tijden gewoon in het klubkrantje blijven staan.

De mensen- die geklaagd hebben moeten maar eens gaan tellen hoeveel volle bladzijden nog in de klubkrant blijven staan als alle sportsectoren van DWT geen uitslagen meer in deze krant zetten. Het zal een zielig dun klubkrantje werden !

Linda Jutten.

Hierop volgen de uitslagen van de speedowedstrijd die op 15 januari 1989 in Volendam gezwommen is.

100m vrij meisjes '78:

Sabine Rcozen	1.34.7 PR
Suzanne ten Have	1.42.9

100 m vrij jongens '78:

Michiel Veen	1.33.0 PR
Martijn Vervoort	1.37.3 PR

100m rug meisjes '79 ej:

Heleen Peerenboom	2.12.0 PR
-------------------	-----------

100m rug jongens '79 ej:

Martin Belles	1.42.3 PR
Maarten Keyser	1.47.7 DIS RE

100 m vlinder meisjes '78:

Sabine Roozen	2.075 PR
Suzanne ten Have	2.00.5 PR

100m vlinder jongens '76:

Michiel Veen	1.59.6 PR
--------------	-----------

Fantastisch gedaan jongens. Alweer heeft bijna iedereen een persoonlijk record gezwommen.

Michelle van de Berk gaat tegenwoordig alleen op weg. In d'r eentje zwom zij namens DWT in Alkmaar (29-01-89) en Gootenbroek (08-01-89). Hier zijn haar tijden.

Alkmaar:

200 m wissel 2.42.6

50 m vrij 0.30.4

Grootebroek;

100 m vlinder 16.22.0

Jullie zien dat het haar dit jaar alweer gelukt is om de kilometer vlinder te zwemmen. Het zou leuk zijn als er volgend jaar wat meer zwemmers mee kunnen doen aandeze afstam. Misschien moet je dan een keer extra traïenen of wat beter je best doen op de training maar het is natuurlijk veel leuker als er een grote groep DWT-ers zich bij zo'n wedstrijd kunnen laten zien!!!!

Linda Jutten.

---

## sport en gezondheid

---

Voedingsadviezen voor recreatie- er wedstrijdssporters:  
ijle een aantal keren per week sport, is gebaat met algemene adviezen voor een goede voeding. Alleen topsporters die 1 a 2 uur per dag trainen hebben speciale voedingsadviezen nodig, aangepast aan de sport dia ze beoefenen. Voor hen zijn de hoeveelheden voedingsmiddelen die in deze brochure staan niet voldoende.

Wie aan sport doet moet dus aandacht besteden aan zijvoeding. Speciale "wonderdiëten" of "krachtvoer" om even eer wedstrijd te winnen bestaan niet. Bijzondere voedingsgewoonten of het gebruik van speciale voedingspreparaten verhogen de prestatie niet. Uit onderzoek blijkt steeds weer dat een goede evenwichtige voeding de basis is voor elke sportbeoefening.

Voor jonge mensen die aan sport doen, is een goede voeding extra belangrijk. Meisjes groeien bijzonder snel tussen 11 en 14 jaar; jongens tussen 12 en 16 jaar. In die periode is er extra behoefte aan onder andere eiwitten, kalk, ijzer, en vitamine C; stoffen die de voeding moet verschaffen. De meeste meisjes groeien vanaf hun 17e verjaardag niet meer. Jongens bereiken hun definitieve lengte wanneer ze ongeveer 19 jaar oud zijn. Maar ook daarna blijft het van belang om aandacht aan de voeding te besteden.

### WAAROM GOEDE VOEDING

VOEDING IS MEER DAN ALLEEN EEN HONGERSTILLER.  
ONS VOEDSEL LEVERT ENERGIE, MAAKT GROEI MOGELIJK EN ZORGT DAT ALLES IN HET LICHAAM GOED KAN FUNCTIONEREN.

### ENERGIE:

Energie is nodig voor alles wat er in het lichaam omgaat, zowel in rust als bij beweging. Energie bestaat uit de verbranding in ons lichaam van met name koolhydraten en vetten. Hoewel eiwitten ook als energiebron kunnen dienen, zijn ze daarvoor minder geschikt. Hoe dat in z'n werk gaat, kun je verderop lezen.

De hoeveelheid energie wordt aangegeven in kilojoules (vroeger in kilocalorieën). In rust verbruik je ca. 4.2 kilojoules (1kcal) per kg lichaamsgewicht per uur. Ook als je slaapt heb je energie nodig. Iemand van 70 kilo die acht uur slaapt, heeft hiervoor dus 2100-2500 kJ (500-600kcal) nodig. Zodra je in beweging komt, is extra energie nodig.

### Hoeveel energie verbruik je per uur per kg lichaamsgewicht ?

kj	kcal	
6,5	1,5	een zittend leven op school of kantoor
13 tot 17	3 tot 4	wandelen
21	5	fietsen of zwemmen
13 tot 30	3 tot 7	gymnastische oefeningen
21 tot 38	5 tot 9	voetballen of tennissen
45	11	gewichtheffen
42 tot 63	10 tot 15	wielrennen als bij de Tour de France.

Een uur sporten vraagt 1250 a 2100 kJ (300 a 500 kcal) extra.

Die haal je makkelijk uit een paar boterhammen met kaas of vleesbeleg extra. Een snee brood levert zo'n 600 kJ of 160 kcal en daarbij ook nog een ruime hoeveelheid vitamines, mineralen en voedingsvezel. Dit is in tegestelling tot bijvoorbeeld een gevulde koed (zo'n 930 kJ of 220 kcal), een reep chocola (ruim 960 kJ of 230 kcal) of een blikje frisdrank (670 kJ of 160 kcal). Met name frisdrank bevat weinig of geen vitamines, mineralen en voedingsvezel.

BELANGRIJK OM TE WETEN

### Regelaars en hulpstoffen:

#### Vitamines;

Omdat vitamines er onder andere voor zorgen dat alles in je lichaam goed verloopt, maken ze dat je je fit voelt. Een paar vitamines zijn erg belangrijk bij sportbeoefening.

#### De vitamines van de 8-groep:

Dankzij deze groep vitamines komt er uit de verbranding van koolhydraten energie vrij. Dat betekent dat je alleen profijt hebt van koolhydraten in je voeding als je voldoende B-vitamines krijgt. Hoe meer energie er wordt geproduceerd, hoe meer B-vitamines er nodig zijn.

Bruinbrood en andere graanprodukten, zoals Brinta en havermost leveren behalve koolhydraten en eiwitten ook een ruime hoeveelheid vitamine B.

Melk is de belangrijkste bron van vitamine B. Vlees, vleeswaren, vis en peulvruchten leveren allemaal vitamines van de 6-groep.

#### Vitamine C.

Vitamine C is onder andere van belang voor een goede ijzeropname uit de voeding. Groente, fruit en aardappelen zijn er rijk aan.

#### Vitaminepreparaat ?

Op je eigen houtje extra vitamines slikken raden wij af. Onderzoek heeft aangetoond dat een overdosis vitamines de prestaties niet verhoogt, en zelfs schadelijk kan zijn.

## VOOR OPBOUW, ONDERHOUD EN HERSTEL

### Eiwitten:

Iedereen, jong en oud, heeft eiwitten nodig. Vooral jonge mensen en kinderen: ze moeten immers nog groeien. Bij sport denk je in de eerste plaats aan spieren. Spieren maken zo'n 40-45% van ons lichaamsgewicht uit. Omdat spieren voor het grootste deel uit eiwit bestaan, zijn de eiwitten uit de voeding belangrijk voor de opbouw en het onderhoud ervan. Eiwitten zitten in melk, karnemelk, yoghurt, kaas, vlees, vis en eieren. Maar ook in brood, haverhout, rijst en peulvruchten.

### IJzer:

Voor de vorming van spierweefsel en voor het zuurstoftransport in het bloed is ijzer onmisbaar. De rode bloedlichaampjes bevatten een ijzerhoudende rood gekleurde stof, hemoglobine, die in de lingen zuurstof opneemt.

Omdat zuurstof noodzakelijk is voor de verbranding van het voedsel in het lichaam is "ijzer in het bloed" zo belangrijk. Rijk aan ijzer zijn onder andere vlees, bruinbrood, peulvruchten en groente.

### Eiwitpreparaten:

Het gebruik van eiwitpreparaten is af te raden, onder andere omdat eiwitten die niet direct nodig zijn voor opbouw en onderhoud van weefsel; voor energie worden benut. Niet zo efficiënt, want het kost veel energie om eiwitten te verbranden. Een voeding met meer eiwitrijke voedingsmiddelen dan wordt aanbevolen, bijvoorbeeld extra biefstuk of eieren, is meestal ook vrij vet.

### GOEDE VOEDING KIES JE UIT DE MAALTIJDSCHIJF

Neem steeds een ruime portie uit de grote vakken met plantaardige produkten. Die vakken zijn zo groot om te laten zien dat je er veel van moet eten. Kies ook bij elke maaltijd iets uit de kleine vakken. Hierin staan voornamelijk dierlijke produkten, die vaak vet bevatten (soms onzichtbaar vet bijvoorbeeld in volle melk en kaas er, zichtbaar zoals in boter en margarine). Deze vakken zijn klein om duidelijk te

- Iedere maaltijd is even belangrijk
- Een maaltijd is pas volledig als er iets in zit uit ieder vak.
- Afwisseling hoort daarbij.

Je kunt op vele manieren goed eten. Het is echter wel van belang om gedurende een trainingsperiode regelmatig te eten en daarbij een vast voedingspatroon te volgen. Ook een regelmatige leefwijze en vaste uren onafgebroken slaap heb je broodnodig.

Hieronder staan als richtlijn de belangrijkste voedingsmiddelen en de hoeveelheden die je ervan moet gebruiken. Samen bevatten ze gemiddeld alle voedingsstoffen die iedereen dagelijks nodig heeft, of je nu in training bent of niet.

Daarnaast zijn er andere produkten, waaruit je naar eigen smaak en eetgewoonte een keus zult maken. Iedereen kan zo voldoende afwisseling in zijn voeding aanbrengen. Als je er maar voor zorgt dat de vier groepen belangrijke voedingsmiddelen op deze bladzijde nooit ontbreken.

#### Brood en aardappelen:

Jeugd van 10-12 jaar 7-11 sneden brood, 5-7 stuks aardappelen.

Volwassenen 6-9 sneden brood, 4-7 stuks aardappelen. Extra als je regelmatig een uurtje sport en er behoefte aan hebt 1-2 sneden brood.

#### Groente en Fruit:

Jeugd: 4 groentelepels, 1 stuk fruit.

Volwassenen: 4 groentelepels 1 stuk fruit.

#### Melk, kaas, vlees, vis, ei en vleeswaren:

Jeugd: 4 glazen (500 ml), 1 plak kaas (15gram), 100 gram van van vlees, of vis of eieren of vleeswaren per dan.

Volwassenen: 3 glazen melk (375(ml)), 1 plak kaas (15 gram) en 100 gram van of vlees, of vis, of eieren of vleeswaren per dag.

Extra: 1 glas melk (125ml), 1 plak kaas ( 15 gram) en 1 plak vleeswaren (15 gram).

Halvarine, margarine, boter, bak- en braadprodukt.:

Jeugd: 50-70 gram per dag.

Volwassenen: 45-60 gram per dag

Extra: 5-10 gram per dag per dag.

### SUIKER STAALT DE SPIEREN NIET

Suiker maakt je spieren niet sterk. Het levert uitsluitend energie. Maar het is niet het enige produkt dat je weer "nieuwe energie" geeft. Je lichaam haalt energie uit alle voedingsmiddelen en voor een plotselinge energie-uitbarsting ligt in je spieren een voorraad suiker in de vorm van glycogeen (zetmeel) opgeslagen.

Bij langdurige prestaties (wandelmarsen, marathonloop, wielrennen en schaatsen over lange afstand) is het soms nodig de energiereserves tussentijds aan te vullen. Omdat suiker onmiddellijk kan worden omgezet in energie heeft het dan wel een functie.

Suikerklontjes maken dorstig, daarom is zoete thee of gezoet vruchtesap in zo'n geval beter. Vruchtesap bevat bovendien vitamines, suiker niet.

### DE BEHOEFTE AAN ZOUT EN VOCHT

wie zich inspant transpireert meestal behoorlijk, vooral in de zomer. Met het transpiratievocht gaat onder andere ook zout verloren. Omdat bij een groot zoutverlies eerder vermoeidheid optreedt, kun je het best het zoutverlies compenseren door hartig eten of met dranken als gekruid tomatensap en bouillon. Het beste is om vochtverlies direkt aan te vullen. Drink daarom ook tussen de wedstrijden in of zo mogelijk tijdens de wedstrijden. Doe het voordat je echt dorst hebt. Dorst betekent namelijk dat er al een tekort aanvocht is.



De beste dranken voor sportlieden zijn (mineraal)water, vruchtenlimonade, lauwe thee, melkdranken en bouillon. Sterk koolzuurhoudende dranken geven een opgeblazen gevoel. Drink liever niet vlak voor een wedstrijd. Laat ijdskoude dranken en alcohol staan.

De zogename isotonedranken bevatten suiker en soms mineralen in dezelfde concentratie als in het bloed. Daardoor paseeren ze iets sneller de maag en worden eerder in het bloed opgenomen dan andere dranken. Een tijdwinst die alleen bij topsport soms zinvol is.

wanneer het aankomt op uithoudingsvermogen en extra inspanning speelt zuurstof een grote rol. Zuurstof is immers nodig voor de verbranding van koolhydraten en vetten in het lichaam, waarbij energie vrijkomt! voor de verbranding van vet is meer zuurstof nodig dan voor de verbranding van koolhydraten. Te veel vet is Jus nadelig bij intensieve sportbeoefening, die vooral een beroep doet op het uithoudingsvermogen. Het leidt eerder tot uitputting van de ademhaling dan het gebruik van koolhydraten. De aanbeolen hoeveelheden voedingsmiddelen op de voorgaande bladzijde staan er niet voor niets, houd je er zoveel mogelijk aan. Wees matig met vet, ook bij de keuze van tussendoortjes.

#### DE VERDELING VAN DE MAALTIJDEN OVER DE DAG

Hoewel we in Nederland gewoonlijk 3 maaltijde per dag gebruiken, is er veel. voor te zeggen tijdens een dag met training de voeding over 4 of 5 maaltijden te verdelen. In sportkringen is men er algemeen van overtuigd, dat het beter is gedurende tenminste 2 uur voor de training geen hoofdmaaltijd te gebruiken. Het verdient dus aanbeveling een dagindeling te maken waarbij je de maaltijden aanpast aan de werk- en trainingstijden.

wie tussen 12.00 en 14.00 uur traint, kan bijvoorbeeld het ontbijt verdelen in een eerste en een tweede licht ontbijt om 10.30 uur.

Train je tussen 18.00 en 20.00 dan kun je na de lunchtijd - in de middaguren - een kleine tussenmaaltijd gebruiken en om 20.00 een hoofdmaaltijd.

### Dagmenu bij een ochtendtraining:

Bij ochtendtraining (bijvoorbeeld zwemmen) voor school, werk af kantoor kunnen de maaltijden zo worden verdeeld.

Licht ontbijt: (bruin)brood met halvarine, margarine (+ 7.00 uur) of pindakaas of Marmite; thee o f vruchtensap.

Tweede ontbijt: (bruin)brood met halvarine, margarine (+10.00 uur) of boter; als beleg bijvoorbeeld; kaas, vleeswaren, pindakaas , honing, jam; (karne)melk, chocolademelk, of koffie fruit.

Lunch: (bruin)brood met halvarine, margarine (+12.00 uur) of boter; als beleg bijvoorbeeld ei, vleeswaren, kaas, pindakaas, jam, appelstroop, tomaat, radijs. melk, koffie of thee.

Tijdens thee- melk, karnemelk af yoghurt; of koffiepauze thee of koffie; of na school (bruin)brood met kaas, pindakaas, jam (15.00-16.00 uur)of ander beleg.

Warme maaltijd eventueel soep; (18.00-19.00 uur vlees of vis of ei; jus naar wens; groente (desgewenst als salade); aardappelen, rijst, macaroni, of peulvruchten; yoghyrt,vla of pap.

Warme maaltijd en lunch kunne met elkaar worden verwisseld.

### Dagmenu bij een middagtraining:

Bij een middagtraining (bijvoorbeeld tennis) tussen 12.00 en 14.00 uur zouden de maaltijden er zo kunnen uitzien:

- Ontbijt: (7.00-8.00 uur) bord pap of (bruin)brood met halvarine, margarine of boter; als beleg: ei, kaas, tomaat, pindakaas en/of zoet beleg; melk, karnemelk of yoghurt, koffie of thee; fruit of vruchtensap.
- Tweede ontbijt: (+10.00 uur) (bruin)brood met halvarine, margarine of boter; als beleg bijvoorbeeld : kaas, vleeswaren, jam , honing; koffie, chocolademelk of melk.
- Lunch (14.00-15.00uur) (bruin)brood) met halvarine, margarine of boter; als beleg bij-voorbeeld; ei, kaas, vleeswaren, pindakaas, tomaat; melk , koffie of thee; fruit.
- Na school, werk of kantoor thee of koffie; melk, (karne)melk of yoghurt; eventueel (bruin)brood met kaas, pindakaas, jam of ander beleg.
- Warme maaltijd (18.00-19.00 uur) eventueel soep; vlees of vis of ei; jus naar wens; groente (desgewenst als salade) aardappelen, macaroni, peulvruchten of rijst; yoghurt, vla, pap;
- Warme maaltijd en lunch kunnen met elkaar worden verwisseld.

Dagmenu bij een avondtraining:

Bij avondtraining (bijvoorbeeld hockey, atletiek, voetbal enz) tussen 18.00-20.00 uur zou je zo kunnen eten:

Ontbijt (7.00-8.00 uur) bord pap of (bruin)brood met halvarine, margarine of boter; als beleg: ei, kaas, tomaat, pindakaas en/of zoet beleg; melk, karnemelk of yoghurt of thee. fruit of vruchtensap

Tweede ontbijt (+ 10.00 uur) (bruin)brood met halvarine, margarine of boter; als beleg bijvoorbeeld: ei, kaas, vleeswaren, jam of honing; koffie, thee, chocolademelk of melk

Lunch (+12.00 uur) (bruin)brood met halvarine, margarine of boter; als beleg bijvoorbeeld: ei, kaas, vleeswaren, kaas, pindakaas, tomaat; melk, koffie of thee, fruit

Tijdens koffie- of theepauze of na school (15.00-16.00 uur) melk, karnemelk of yoghurt; thee of koffie; (bruin)brood met kaas, pindakaas, jam of ander beleg

Na het trainen warme maaltijd (+ 20.00 uur) Training 18.00-20.00 uur. eventueel soep; vlees, vis of ei; jus naar wens; groente (desgewenst als salade); aardappelen, macaroni, peulvruchten of rijst; yoghurt, vla pap.

warme maaltijd en lunch kunnen met elkaar worden verwisseld.

## BELANGRIJKE ADRESSEN

### DAGELIJKS BESTUUR:

VOORZ. : A. Bastiaenen  
Heussenstr. 44  
2023 JR HAARLEM  
tel. 023 - 27 49 43

Vice voorz. W. Bakker  
Klatterbos 89  
2134 JB HOOFDORP  
tel. 02503 - 39 0 39

Secr.: N. Kinneging  
Fr. Zwaanstr 38  
2042 CD ZANDVOORT  
tel. 02507 - 13 4 52

Panningm. H. Scholten  
Fuhropstr 35  
2024 VA HAARLEM  
tel. 023 - 25 47 26  
gironr. 59 34 57

### LEDENADMINISTRATIE

Mw. I. Rohling  
Edw. Jennerstr. 74  
2035 EP HAARLEM  
tel. 023 - 33 89 93

### AFBELADRESSEN VOOR LESGEVERS

Sp. bad Haarlem Centrum  
H. Scholten  
tel. 023 - 25 47 26

Sp. bad Schalkwijk  
Mw W. Kuipers  
tel. 023 - 33 84 84

De Planeet  
H. Kleinhout  
tel. 023 - 37 39 88

Clubhuis: Sp. bad Centrum  
tel. 023 - 31 75 73

### TECHNISCH OVERLEG:

Voorz. H. Kleinhout  
R. Visscherstr. 187  
2026 TR HAARLEM  
tel. 023 - 37 39 88

### Kontakt pers. Tech. Overleg

### Jeugd en REZ-zaken

secr. Mw. A. v. 't Oever  
Eikenlaan 39  
2101 WH HEEMSTEDEN  
tel. 023 - 29 30 61

### Polo-Werkgroep:

secr. M. Bakker  
Postlaan 10  
2101 WH HEEMSTEDEN

### Zwem werkgroep:

secr. Mw. A. Veen  
Zonnebloemstr 45  
2014 VV HAARLEM  
tel. 023 - 31 39 65

### Clubhuiswerkgroep:

Mw. D. Zandvliet  
Vogelenzangseweg 1  
2011 HP AERDENHOUT  
tel. 023 - 24 13 50  
tevens agenda beheer

### LOTTO EN TOTO:

Mw. A. Stricker  
Harmenjansweg 129 e  
2031 WH HAARLEM  
tel. 023 - 30 93 93.

Copyright: Zwemvereniging “De Watertrappers” uit Haarlem

[www.dwt-haarlem.nl](http://www.dwt-haarlem.nl)  
[www.dewatertrappers.nl](http://www.dewatertrappers.nl)