

**de Waterdruppels**  
**nummer 8**  
**oktober 1989**

## **COLOFON**

*typewerk:*

Sophie Wigman

*layout:*

Walter Bakker

*stencilen:*

Johan Selles

Carola Wigman

*samenvoegen en verzending:*

fam.Rohling

*redactieadres:*

Sophie Wigman

Klaterbos 89

2134 JB Hoofddorp

Tel : 02503 - 39 0 39

### **Copy inleveren :**

Op bovenstaand adres of in de copy/ideeënbus in het clubhuis, welke regelmatig geleegd wordt.

### **Attentie**

Copy voor de 10<sup>e</sup> van iedere maand inleveren, is de copy later dan wordt het pas in het volgende clubblad geplaatst !

# Hallo !

Het is weer zover, het nieuwe seizoen is begonnen. Om te laten zien waar je dit jaar aan toe bent staat onder dit o-zo korte stukje tekst van mij, de wedstrijdagenda. Probeer die dagen vrij te houden. Lukt dat niet, zorg er dan voor dat jein elk geval wel de district competitiewedstrijden mee kan zwemmen. Ik wensje heel veel succes dit jaar met alle wedstrijden.

Namens de zwemwerkgroep

**Linda Jutten.**

## Wedstrijdagenda 1989-1990

9/10 september	wedstrijden AZVD Assendelft
1 oktober	Speedo
8 oktober	District, somp
22 oktober	Limietwedstr. AZVD
29 oktober	Speedo
5 november	District, somp.
12 november	Limietwedstr. AZVD
19 november	Speedo
2/3 december	Districts Comp.
10 december	Speedo
17 december	Limietwedstr. AZVD
14 januari	Speedo
21 januari	District, comp.
4 februari	Limietwedstr. AZVD
11 feboon	Speedo
18 februari	District, comp.
11 maar	Lirnetwedstr. AZVD
25 maart	Speedo
1 april	District, comp.
8 april	Limietwedstr. AZVD
29 april	Speedo
13 mei	Limietwedstr. AZVD

# Clubrecords

Zoals belooft zijn hier weer de clubrecords. Er is het vorige seizoen wel iets veranderd maar niet veel. Vooral de jongens en heten blijven in gebreken ! Gebruik deze records als streeftijden en je zult zien, dat als je je extre inspant en misschien nog een keertje meer traint, dat sommige clubrecords best te verbeteren zijn. Als alle DWT-ers meehelpten door iedereen bij de wedstrijden goed aan te moedigen dan meet het gewoon lukken.

## *Meisjes onder 10 :*

school	50m	26-12-87	Renate Haack	0.44.9
	100m	15-11-87	Renate Haack	1.33.7
vrij	50m	20-12-87	Renate Haack	0.33.6
	100m	08-08-87	Renate Haack	1.15.3
	400m	13-12-87	Renate Haack	5.41.5
rug	50m	15-03-87	Renate Haack	0.40.5
	100m	15-11-87	Renate Haack	1.25.6
vlinder	50m	27-09-87	Renate Honk	0.42.3
	100m	14-04-73	Antoinete Janus	1.34.5
wissel	100m	20-12-87	Renate Haack	1.26.1
	200m	25-10-87	Renate Haack	3.02.2

## *Jongens order 10 :*

school	50m	26-10-69	Wim ten Wolde	0.45.4
	100m	26-11-72	Marc Hommel	1.40.3
vrij	50m	14-12-80	Rene Nijemanting	0.35.6
	100m	10-12-72	Edwin Kooymin	1.17.4
	400m	17-12-78	Jeroen Pruijm	6.09.5
rug	50m	27-08-72	Marc Hommes	0.42.2
	100m	20-12-75	Paul Eliens	1.26.0
vlinder	50m	17-10-76	Simon Franken	0.39.2
	100m	19-06-76	Simon Franken	1.29.5
wissel	100m	31-10-76	Simon Franken	1.23.6

## *Meisjes onder 12 :*

school	50m	24.04-88	Renate Haack	0.42.6
	100m	17-04-88	Renate Haack	1.29.8
	200m	26-04-70	AnitaTurkenburg	3.24.8
vrij	50m	20-12-87	Renate Haack	0.33.6

	100m	09-11-75	Marion v Capelle	1.10.3
	200m	20-10-75	Marion v Capelle	2.35.5
	400m	20-12-75	Marion v Capelle	5.24.8
	800m	10-04-88	Renate Haack	11.16.3
rug	50m	24-04-88	Renate Haack	039.9
	100m	31-10-76	Carla van Schie	1.19.8
	200m	28-11-76	Carla van Schie	2.45.1
vlinder	50rn	30-08-87	Sanja van Dijk	0.40.6
	100m	19-11-78	Karin Verhagen	1.29.1
wissel	100m	07-02-88	Renate Haack	1.25.8
	200m	06-03-88	Renate Haack	2.58.5

### *Jongens onder 12*

school	50m	25-10-70	Wim ten Wolde	0.40.0
	100m	28-02-71	Wim ten Wolde	1.31.5
	200m	30-01-71	Wim ten Wolde	3.25.0
Vrij	50m	26-10-81	Rene Nijemanting	0.34.0
	100m	26-11-75	Jurgen Kleinhout	1.10.0
	200m	20-12-81	Rene Nijemanting	2.36.5
	400m	22-06-74	Edwin Kooyman	5.07.2
Rug	50m	23-11-69	Lex Schelvis	0.40.0
	100m	03-07-74	Paul Diens	1.18.7
	400m	23-04-72	Jeroen Muylaert	2.55.7
vlinder	50m	17-10-76	Simon Franken	0.39.2
	100	21-07-74	Edwin Kooyman	1.13.3
	200m	25-07-74	Edwin Kooyman	2.42.2
wissel	100m	31-10-76	Simon Franken	2.23.6
	200m	10-10-76	Rob Pruim	2.41.6

### *Meisjes onder 14 :*

school	50m	29-03-87	Michelle v.d.Berk	0.41.4
	100m	29-12-74	Desire Eliens	1.23.1
	200m	20-11-77	Marion v Capelle	3.04.4
vr-ij	50m	29-06-80	Kain Verhagen	0.31.6
	100m	20-11-77	Marion v Capelle	1.05.0
	230m	16-07--77	Marion v Capelle	2.17.8
	400m	23-10-77	Marion v Capelle	4.49.6
	800m	21-07-77	Marion v Capelle	9.52.3
rug	50m	29-04-79	Bianca v Bildenbeek	0.33.3
	100m	01-04-75	Carry Muylaert	1.09.6

	200m	28-11-76	Carla v Schie	2.25.1
vlinder	50m	01-11-87	Michelle v.d. Berk	035.5
	100m	04-03-73	Carry Muylaert	1.19.6
	200m	13-05-79	Bianca v Bildenbeek	2.59.5
wissel	100m	25-05-80	Karin Verhagen	1.21.0
	200m	23-01-73	Carry Muylaert	2.46.2
	400m	16-06-77	Marion v Capelle	5.56.0

*Jongens onder 14 :*

school	50m	25-10-62	Maarten Bernink	0.41.0
	100m	23-11-75	Jeroen Baars	1.24.4
	200m	23-10-77	Jurgen Kleinhout	3.01.3
vrij	50m	20-10-62	Maarten Bernink	0.28.7
	100m	11-09-77	Jurgen Kleinhout	1.02.6
	200m	20-11-77	Jurgen Kleinhout	2.14.3
	400m	20-11-77	Jurgen Kleinhout	4.43.4
	800m	22-07-74	Edwin Kooyman	10.26.3
rug	50m	26-10-62	Maarten Bernink	0.36.6
	100m	20-11-77	Jurgen Kleinhout	1.12.0
	200m	14-11-76	Frank Muylaert	2.35.5
vlinder	50m	25-10-62	Maarten Bernink	0.34.8
	100m	17-10-76	Frank Muylaert	1.09.9
	200m	15-07-76	Frank Muylaert	2.38.2
wissel	100m	31-10-76	Simon Franker,	1.23.6
	200m	25-09-77	Jurgen Kleinhout	2.32.4
	400m	17-07-77	Jurgen Kleinhout	5.34.7

*Meisjes onder 16 :*

school	50m	17-02-61	Frida Dijk	0.37.8
	100m	07-03-76	Desiree Ellens	1.19.7
	200m	28-11-76	Desk. Ellens	2.26.6
vrij	50m	12-03-89	Michelle vd Berk	0.30.4
	100m	19-03-89	Michelle vd Berk	1.04.4
	200m	16-07-77	Marion v Capelle	2.17.8
	400m	23-10-77	Marion v Capelle	4.49.6
	800m	21-07-77	Marion v Capelle	9.52.3
rug	50m	29-04-79	Bianca v Bildenbeek	0.33.3
	100m	20-12-75	Carry Muylaert	1.08.8
	200m	27-04-75	Carry Muylaert	2.25.6
vlinder	50m	01-11-87	Michelle vd Berk	0.35.5

	100m	29-12-74	Carry Muylaert	1.13.0
	200m	21-06-75	Carry Muylaert	2.47.8
wissel	100m	11-12-89	Michelle vd Berk	1.15.2
	200m	16-07-75	Carry Muylaert	2.37.2
	400m	18-07-75	Carry Muylaert	5.35.5

*Jongens onder 16 :*

school	50m	28-05-78	Marc Hommes	0.36.7
	100m	10-12-78	Marc Hommes	1.14.4
	200m	19-11-78	Marc Hommes	2.43.1
vrij	50m	29-04-79	Jurgen Kleinhout	0.26.0
	100m	31-10-76	Jeroen Muylaert	0.58.9
	200m	19-11-78	Frank Muylaert	2.09.2
	400m	10-12-78	Frank Muylaert	4.29.1
rug	800m	11-06-78	Frank Muylaert	9.03.1
	50m	29-04-79	Jurgen Kleinhout	0.31.2
	100m	16-06-79	Jurgen Kleinhout	1.07.7
vlinder	200m	12-02-76	Jeroen Muylaert	2.27.6
	50m	16-04-78	Frank Muylaert	0.28.5
	100m	31-10-76	Jeroen Muylaert	1.04.0
wissel	200m	25-02-78	Frank Muylaert	2.19.1
	100m	08-10-78	Frank Muylaert	1.08.1
	200m	28-11-76	Jeroen Muylaert	2.22.5
	400m	18-07-78	Frank Muylaert	5.05.6

*Dames :*

school	50m	17-02-61	Frida Dijk	0.37.8
	100m	07-03-76	Desiree Eliens	1.19.7
	200m	28-11-76	Desiree Eliens	2.56.6
vrij	50m	12-03-89	Michelle vd Berk	0.29.7
	100m	12-06-78	Carry Muylaert	1.04.1
	200m	13-06-76	Marion v Capelle	2.16.6
	400m	19-06-76	Carry Muylaert	4.46.8
rug	800m	21-07-77	Marion v Capelle	9.52.3
	50m	29-04-79	Bianca v Bildenbeek	0.30.4
	100m	20-12-75	Carry Muylaert	1.08.8
vlinder	200m	27-04-75	Carry Muylaert	2.25.6
	50m	01-11-87	Michelle v.d. Berk	0.35.5
	100m	16-07-77	Mathilde Vink	1.06.3
	200m	18-08-77	Mathilde Vink	2.16.7

wissel	100m	11-12-89	Michelle vd Berk	1.15.2
	200m	30-06-76	Carry Muylaert	2.30.7
	400m	28-08-76	Carry Muylaert	5.20.1
<i>Heren:</i>				
schoon	50m	08-02-87	Ruud Heeroma	0.31.7
	1006	16-08-80	Marc Hommel	1.12.1
	200m	16-06-79	Marc Hommes	2.42.5
vrij	506	29-04-79	Frank Muylaert	0.24.3
	100m	07-04-85	Frank Muylaert	0.57.0
	2006	10-01-82	Frank Muylaert	2.09.7
	4006	10-12-78	Frank Muylaert	4.29.1
	800m	11-06-78	Frank Muylaert	9.30.1
rug	Som	29-04-79	Ronald Stricker	0.30.3
	100m	17-06-79	Ronald Stricker	1.05.8
	2006	16-01-77	Jeroen Muylaert	2.21.0
vliinder	50m	16.04-78	Frank Muylaert	0.28.5
	100m	23-11-86	Frank Muylaert	1.02.3
	200m	25-02-78	Frank Muylaert	2.19.1
wissel	100m	08-10-78	Frank Muylaert	1.08.1
	200m	28-11-76	Jeroen Muylaert	2.22.5
	400m	16-03-80	Marc Hommes	5.00.5

Namens de zwemwerkgroep

**Linda Jutten.**

## Langebaanwedstrijden

Er was eens heel lang geleden, namelijk 11 juni 1989, een langebaanwedstrijd. Het was een zonnige dag en iedereen was vrolijk (ook al was het water koud). Overal stonden tentjes en liepen mensen rond. Er werd gegeten, gedronken en natuurlijk gezwommen want daar kwamen al die mensen voor. Hoe er gezwommen is door de leden van DWT valt nu te lezen.

Je zult wel begrijpen dat deze inleiding in de vorm van een sprookje is geschreven omdat deze uitslagen al zo oud zijn dat ze bijna uit de tijd van de sprookjes dateren.

*100m vrij heren:*

Arno Jutten	16.05.5	98e
Remco Belles	16.39.2	107e
Dimitri Arpad	17.02.1	113e
Ramon Overveld	17.24.3	117e
Jeroen Peeters	18.27.0	129e

*200m vrij heren :*

Pieter v.d. Straaten	39.56.3	85e
----------------------	---------	-----

*200m schoolslag dames :*

Michelle van de Berk	27.21.1	27e
Lonneke van Veen	32.18.0	67e

Goeie, oude Hans v Vastenhoven werd 5e bij de 1000 e masters (40 jaar en ouder) in de tijd van 14.32.0 min.

## Kringkampioenschappen

Hier volgen de tijden van de alternatieve kringkampioenschappen die heel lang geleden (juni 1989) gezwommen zijn :

Yvette Roozen	100m vrij	2.06.9
Heleen Peereboom		1.45.3
Eric Veen		2.00.0
Sabine Roezen	100m vlinder	2.04.9
Suzanne ten Hove		1.53.1
Petri van Dijk		1.52.0
Sanja van Dijk		1.45.7
Lonneke van Veen		1.47.9
Michiel Veen	100m school	1.54.5
Martijn Vervoort		1.48.7
Pieter v.d. Straales		1.44.2
John Visscher		1.40.8
Remco Belles		1.37.7
Paul ten Hove		1.45.0
Dimitri Arpad		1.34.8
Ramon Overveld		1.34.2



Marco Hendriks		1.32.0
Jeroen Peeters		1.39.0
Hans van Vastenhoven		1.26.9
Sabine Roozen	100m rug	1.45.3
Suzanne ten Hove		1.54.5
Lisette Venings		1.37.2
Petri van Dijk		1.53.6
Sanja van Dijk		1.35.7
Lonneke van Veen		1.34.5
Michiel Veen	100m vrij	1.20.4
Martijn Vervoort		1.36.8
Jeroen Rune		2.08.8
Pieter v.d. Straaten		1.23.3
John Visscher		1.16.6
Remco Belles		1.17.0
Paul ten Hove		1.27.0
Dimitri Arpad		1.16.0
Ramon Overveld		1.12.0
Jeroen Peeters		1.14.0
Yvette Rooien	100m rug	2.01.7
Heleen Peereboom		1.56.1
Maarten Keyzer	50m vlinder	0.49.1
Eric Veen		1.02.1
John Visscher	200m wissel	3.25.0
Pieter v.d. Straaten		3.29.6
Remco Belles		3.11.9
Dimitri Arpad		3.14.0
Ramon Overveld		3.12.0

Helaas heb ik de uitslagen van de 2e dag van de alternatievekringkampioenschappen niet gekregen. Wel kan ik de kampioenen opschrijven van deze twee-daagse wedstrijden. Je kunt ze ook in de kringkrant lezen, Lonneke, Brigitte, Maarten en Michiel van harte gefeliciteerd.

100m school	1 Lonneke van Veen	136.8
	1 Brigitte van Dijk	1.32.7
50m vlinder	1 Maarten Keyzer	0.49.8
100m vrij	1 Michiel Veen	1.20.4

Nog veel langer geleden (mei 1989) werd Michelle van de Berk tijdens de kringkampioenschappen 2e op de 800m vrijeslag.  
Het is niet alleen goed dat be 2e werd het is ook fantastisch dat ze die 800m hel helemaal wist uit te zwemmen. Zo'n afstand valt zwaar tegen. Wie volgt ?

namens de zwemcommissie

**Linda Jutten**

# DRINGEND VERZOEK

Wil ieder die van plan is z'n lidmaatschap voor 1990 op te zeggen dit a.u.b. voor 1 november a.s. schriftelijk doen bij de ledenadministratie

p/a :

I.Rohling

Edw. Jennetstr 74

2035 EP Haarlem

## Nieuwe leden tot 15-7-89

Astrid Bettenhausen

Janneke Ouwerkerk

Rachil Stoute

Gabrielle Nijssen

Sylvie Lub

Nilufer Ozturk

Gabrielle Buys

Remco Straaver

Tessa Lust

Ramon Volenga

Mark Broekhuizen

Simone Glandorf

Troy Noordenbos

Miriam Kreuger

Marco Hendriks

Hans van Vastenhoven

Jenny van Gaspelen

Berna Franse

Werner Watzema

Mariska Bohlken

Kimberly Verhoef

Samantha v.d. Braak

Wendy Scholten

Roy Siepkes

Okke Rutle

Frank Jansen

Arnoud Bultman

Charissa Augustinus

Maurice Augustinus

Roy Visscher

Hadassa Wassink

# BELANGRIJK...BELANGRIJK

Wie zou de zwemwerkgroep willen versterken?

Wij hebben nog een of twee mensen nodig.

Inlichtingen (vrijblijvend) kunt u krijgen bij de heer Wie Rozen :

tel 023-373 373.

## Waterpolotoernooi Z&PC DE SPETTERS

*Zondag, 27 augustus 1989 Heiloo*

Zondagochtend om 9.15 verzamelen hij het Sportfondsenbad Heren 3 en Jongensaspiranten. Het goot van de lucht en stilletjes hoopte ik dat het toernooi naar binnen zou worden verplaatst. De eerste, wedstrijd om tien uur werd gespeeld door de Jongensaspiranten. Hoewel ze onze jongens wat hoger hadden ingeschat hebben zij het hele toernooi naar verwachting gespeeld. Alle wedstrijden verloren maar wel heel veel lol gehad. Te vermelden valt dat onze nieuwe jongensaspiranten zich goed weerde tegen de gevorderden en niets minder valt te zeggen ven een pupil die het team kwam aanvullen.

De heren daarintegen deden het heel wat beter de eerste wedstrijd, aanvang tegen AZVD D 2 werd dik gewonnen. David scoorde 1-0 hierop werd Siep eruit gestuurd omdat hij op de benen van een tegenstander zwom een beginners fout wel te va staan. Paul Thoolen scoorde 2-0. In het twee partje werden er doelpunten gescoord door David 3-0. Stefan 4-0 en Hayo 5-0. De eerste overwinning dus. En de overwinningen bleven komen let maar op de volgende verslagen.

*12.45 DWT - NOORDKOP 3 :*

De score werd geopend door Paul 1-0 hierop gevolgd door Stefan 2-0, een aardige doelpoging vanaf 4 meter maar deze, gaat op de binnenkant van de paal en vliegt er weer uit. Een doelpoging van de tegenpartij maar deze stopt Arthur op zijn gemak. In het 2e petje veroverd Paul de bal maar al gauw wordt Roel eruit gestuurd en nu scoort de tegenpartij ook nog 2-1. De keeper wordt eruit gestuurd en nog weten we niet te scoren. De wedstrijd wordt gewonnen met 2-1.

#### 14.45 DWT-OUDE VEER 3 :

We hebben de bal de aanval kan beginnen en al gauw staat het 1-0 (David) Roef wordt eruit gestuurd maar de tegenpartij benut de kans niet om te scoren ze schieten gewoon naast. En als puntje bij paaltje komt wordt Paul er ook nog uitgestuurd. Het volgende doelpunt is een geharrewar van mensen 2-0 door David of Paul bijna niet te herkennen.

Wat mislukte aanvallen tussendoor en dan scoort Paul tot slot met een mooie boogbal over de keeper heen vanaf 6 meter 3-0 dus tevens eindstand.

#### 16.15 DWT-SPETTERS

Hayo verovert de bal, en Stefan opent de score met een mooie backhand. Hij vroeg mij dit te vermelden dan reist nu de vraag waarom dit enorme talent (Stefan) niet direct geplaatst is, zonder de daarbij horende selectievoorwaarden in het eerste zevental, dus Remco tip van de week voor een vriendenprijs. We volgen de wedstrijd verder, na Stefan maakt ook Ha, een mooie backhand maar mist het doel. Arthur stopt een bal tijdens een man meer want Siep moest het water verlaten voor 35 seconden. Een mooi doelpunt in de lange hoek door Hayo, 2-0 en een door David 3-0 we zijn aan de tweede helft begonnen waarin Paul een heel interessant gesprek voert met de scheidsrechter, en . zomaar uit het niets scoort Arthur vanuit zijn eigen doel het andere doel schitterend 4-0 al weer gewonnen.

#### 17.00 DWT-DAW SPORTLINE

Zoals we al verwachten beginnen de, heren aan de finale wedstrijd om de eerste en tweede plaats. Het eerste doelpunt valt een beetje ongelukkig in het doel via Arthurs rug , 0-1. We komen wel tot aanvallen maar scoren lukt niet. In het fluitsignaal van het einde van de eerste periode scoort de tegenpartij nog een keer 2-0. Vlak na aanvang van de 2e periode scoort de tegenpartij 3-0 en 4-0. Misschien kunnen we de eer nog redden en ja hoor vlak voor het eindsignaal scoort David 1-4 en dan is het voorbij. Een tweede plaats is niet gek in buitenwater.

Ik vond het leuk om naar dit toernooi te gaan ondanks het weer en ik hoop ook dat de heren en jongens bet leuken vooral gezellig vonden en we zullen nog maar eens zien of de andere herenteams beter presteren dan Heren 3 ende Jongensaspiranten. Verder wens ik alle Jongens en Heren heel veel succes in het nieuwe seizoen.

**Brigitte**

# Wie oh Wie ? ?

De sleutel van het clubhuis is spoorloos verdwenen !! (die uit de kassa)  
Zou degene die deze vergissing begaan heeft ervoor willen zorgen dat hij terugkomt?

## Schoonmaakrooster seizoen '89-'90

Dames 2	oktober	contactpersoon Monique
Heren 2	november	contactpersoon Frank Moison
Heren Jeugd	december	contactpersoon ?
Dames 1	januari	contactpersoon Anita van Luit
Heren 3	februari	contactpersoon R. van Hal
Heren 1	maart	contactpersoon Remco With

In deze maand dient clubhuis door het team aan een grote schoonmaakbeurt onderworpen. De contactpersoon neemt contact met mij op om een datum vast te stellen. mobiliseer zijn/haar teamgenoten.

Verder een vriendelijk maar dringend verzoek om na alle activiteiten in het clubhuis het weer netjes achter te laten.

**Anita van Luit**

023-254147

## Wist U dat... (1)

...Het nieuwe seizoen weer van start is gegaan ?

...Iedereen nog moeite heeft om in zijn ritme te komen ?

...De trainingen al zijn gestart:

...Zowel bij waterpolo, wedstrijdzwemmen, kunstzwemmen en snorkelen?

...Velen zich de eerste dagen gebroken voelden ?

...Er ook nog bij zijn die denken dat training niet voor hun is?  
 ...Je dan altijd wel een excuus kan vinden ?  
 ...Je ketting van je fiets af kan gaan ?  
 ...Je moet zorgen niet op tijd voor de training te zijn ?  
 ...Ze je anders een uitslover noemen ?  
 ...Als je bij het bad komt eerst nog even moet bijpraten ?  
 ...Dan het eerste kwartier alweer voorbij is ?  
 ...Je het de trainers vooral niet makkelijk moet maken ?  
 ...Zij weten toch hoe het moet ?  
 ...Maarten Keyser een nieuwe fiets heeft?  
 ...Hij deze met wel 5 sloten vastlegt ?  
 ...De deur van het fietsenhok kapot is ?  
 ...Je je steutel niet in het slot kan krijgen ?  
 ...Als je erin komt je fiets niet kwijt kan  
 ...Het een grote rotzooi is van ouwe kranten ?  
 ...Vrijdag de heer Stricker zelf achter de bar slaat ?  
 ...Hij allerlei verhalen heeft over zijn nieuwe huis ?  
 ...Wij hem daar veel geluk toe wensen ?  
 ...Het klaverjassen weer begonnen is ?  
 ...Er niet met het mes op de tafel wordt gespeeld ?  
 ...Wel glazen op tafel staan ?  
 ...Deze speciaal zijn voor het trainen van het polsgewricht ?  
 ...Nog veel nieuwe liefhebbers mee kunnen doen ?  
 ...Leeftijd in deze sport geen bezwaar is ?  
 ...De vereniging nog nieuwe poloscheidsrechters nodig heeft ?  
 ...Ook juryleden voor het wedstrijdzwemmen nodig zijn ?  
 ...Er wedstrijden zijn waar haast geen jury voor te krijgen is ?  
 ...De leeftijd voor poloscheidsrechters 16 jaar is ?  
 ...Wij hopen dat velen zich zullen aanmelden voor een functie ?  
 ...Het heel moeilijk is om naar wedstrijden te gaan ?  
 ...De moeilijkheid zit in het vervoer ?  
 ...Wij een oproep doen aan alle ouders daaraan mee te werken ?  
 ...Drie zwemmers(sters) alweer hun eerste wedstrijd gezwommen hebben ?  
 ...Alle drie hun pr verbeterd hebben ?  
 ...Wij in alle groepen nog nieuwe leden kunnen gebruiken?  
 ...Wij hopen dat ze zich zullen aanmelden ?  
 ...De redactie in ons eerste stokje een regel heeft vergeten ?

...Wij hun dat deze keer vergeven ?  
...Alle positieve en negatieve reacties op deze rubriek bij de redactie kwijt kunt ?  
...We hopen dat het er veel zullen zijn ?  
...We nu niets meer weten ?

**Luistervinken.**

## Wist u dat... (2)

...deze rubriek beter "Weet U dat..." kan- heten ?

## Weet U dat...

...ons klubblad aan ondervoeding lijdt, wamt het was deze keer bleek, en mager ?  
...ons klubblad erg laat in de bus komt ?  
...het dan moeilijk is om nog voor de 10e van de maand te reageren ?  
...DWT nog altijd weinig aan public relations (P.R.) doet?  
...we nooit iets van onze P.R.-groep horen  
...we eigenlijk niet weten of zij nog bestaat ?  
...DWT veel kinderen onder haar leden telt ?  
...kinderen leuke dingen bij DWT meemaken ?  
...kinderen dus nok u, over leuke voorvallen bij DWT zouden kunnen schrijven ?  
...zoiets voor kinderen erg leerzaam is ?  
...ouders daar gerust bij mogen helpen ?  
...die ouders dan misschien zelf ook wel wat wallen schrijven ?  
...het waarschijnlijk toch gelukt is om dit in het klubblad te krijgen ?  
...de redactie dus toch soepel is ?

met vriendelijke groeten

**Theo van Giezen.**

# OOK IK LEER ZWEMMEN





# Blijf blessures de Baas

*(enige gulden regels)*

1. Train regelmatig, bouw conditie rustig op.
2. Doe een goede warming-up voor trainen of sporten.
3. Doe daarnaast minstens 3x per week rekoefeningen (strechen)
4. Sport in goede en schone sportkleding.
5. Let bij sportschoenen op de vorm van je voet en de ondergrond.
6. Draag indien nodig, altijd beschermende materialen ook bij de trainig.
7. Gebruik niet alleen je spieren maar ook je hersenen.
8. Ken je grensen neem alleen risico's die je kunt overzien.
9. „Wees sportief, eerlijk duurt nog altijd het langst.
10. Verzorg naast je maag ook je lichaam.
11. Klachten of niet fit, vraag tijdig sportmedisch advies.

Wat betreft punt 3 het rekken of strekken, volgt hier het waarom en hoe, plus de voorbeelden van, de oefeningen die gelden voor elke sport.

## Waarom is stretchen zo goed ?

Eigenlijk zou je elke dag moeten stretchen, omdat het je geest ontspant en je lichamelijke conditie verhoogt. Je zult zelf ontdekken dat regelmatig stretchen je het volgende oplevert :

- Vermindering van spierspanning en ontspanning van het hele lichaam.
- Betere coordinatie, zodat je vrijer en makkelijker kunt bewegen.
- Uitbreiding van bewegingsmogelijkheden.
- Voorkomen van blessures, bijvoorbeeld verrekte spieren (een sterke gerekte spier heeft meer weerstandsvermogen dan een sterke maar nog niet gerekte spier).
- Inspannende activiteiten als hardlopen, skien, tennissen, zwemmen en fietsen gaan makkelijker omdat het rekken voorbereidt op lichaamsbeweging ; je spieren krijgen ais het ware een teken dat ze zo meteen gebruikt zullen worden.
- Ontwikkeling van een betere lichaamshouding : want terwijl je de verschillende lichaamsdelen rekt, richt je je aandacht daarop en kom je ermee in contact. Je leert je zelf kennen.

- Als je op je wil beweegt ga je vaak over je grenzen. Als je beweegt op je gevoel van je 'welbevinden' gebeurt dat nooit, en loopje geen blessures op. - Bevordering van de bloedsomloop.
- Het is prettig.

## Hoe moet je stretchen ?

Stretchen is eenvoudig te leren. Er is echter een goed en een verkeerde manier. De juiste rek gebeurt ontspannen en wordt enige tijd volgehouden, terwijl de aandacht wordt gericht op gerekte spieren. *De verkeerde rek, die jammer genoeg door veel mensen wordt gedaan, is op en neer veren of rekken tot de pijngrens ; deze manier om te rekken doet meer kwaad dan goed.*

Als je correct en regelmatig rekt zul je ontdekken dat elke beweging die je maakt makkelijker gaat. Het kost tijd om stijve spieren of spiergroepen los te maken, maar die tijd vergeet je snel als je je goed begint te voelen.

### Lichte stretch

Als je met een stretch begint, doe dan eerst 10 tot 30 tellen de lichte stretch. Veel op en neer ! Ga over tot je een lichte spanning voelt en ontspan je terwijl je in die stand blijft. Het spanningsgevoel moet afnemen als je de stand volhoudt. Is dit niet het geval, verlicht dan de spanning een beetje en zoek een mate van spanning die je prettig vindt. De lichte rek vermindert spierspanningen maakt de spierweefsel klaar voor de toenemende stretch

### Toenemende stretch

Ga na de lichte stretch langzaam ever in de toenemende stretch, alweer zonder op en neer te veren. Ga een fractie van een centimeter verder tot je opnieuw een lichte spanning voelt en houd die 10 tot 30 tellen vol. Doe dit allemaal rustig en beheerst. Deze spanning moet ook weer verminderen ; als dit niet gebeurt, verlicht dan de spanning een beetje. De toenemende tuk vergroot het spierbewust zijn en bevordert de soepelheid.

## Ademen

De ademhaling moet langzaam, ritmisch en beheerst zijn. Als je voor een rek-oefening voorover moet buigen adem je tegelijkertijd uit, waarbij tijdens het volhouden van de rek rustig doorademt Houd je adem niet in als je aan nee stretchen bent Als een nekhouding je natuurlijke ademhalingsritme verstoort of verhindert, ben je duidelijk niet ontspannen. Maak de rek dan makkelijker zodat je weer onbelemmerd kunt ademenen.

## Tellen

Tel in het begilt bij elke rek de seconden (een seconde is een tel). zodat je er zeker van bent dat je lang genoeg de juiste spanning aanhoudt Na enige tijd rek je gevoelsmatig, zonder door te tellen afgeleid te worden.

## Rekreflex

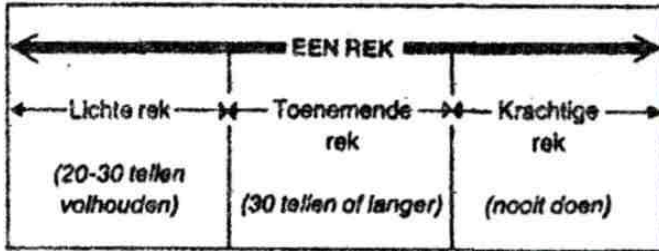
De spieren worden beschermd door een mechanisme dat de Rekreflex wordt genoemd. Wanneer de spiervezels te vee worden uitgereikt (of door op en neer te veren of door te ver te rekken) wordt er via een zenuwbaan een seintje gegeven aan de spieren die zich moeten samentrekken ; dit voorkomt spierblessures. Door te vee te rekken trek je dus juist die spieren samen die je eigenlijk wilt rekken l (Je ondervindt een zelfde soort onwillekeurige spierreactie als je per ongeluk iets heel warm aanraakt ; voordat je erover kunt nadenken wekt je lichaam zich snel terug, van de hitte.)

Door zover als je maar kunt stretchen, of door op en neer te veren, verruk je de spieren en roep je de reflex op. Deze schadelijke methoden zijn de oorzaak van pijn en lichamelijk letsel als gevolg van microscopisch kleine scheurtjes inde spiervezels. Deze scheurtjes worden stijf en pijnlijk. Als je deze in principe schadelijke methoden toepast kun je moeilijk enthousiast zijn over dagelijks rekken[ en oefeningen doen.

Stretchen is niet pijnlijk als het op de juiste manier wordt gedaan. Leer aandacht aan je lichaam te besteden, want pijn is juist een aanwijzing dat er iets verkeerd zit

De lichte en toenemende stretcher die hiervoor zijn beschreven roepen geen reflex op en veroorzaken geen pijn.

## Schema van een goede rek



Dit schema van opeenvolgende reflexen geeft aan welke streches met de spieren en de daarmee verbonden weefsels mogelijk zijn. Je zult merken dat je lenigheid vanzelf toeneemt als je eerst in de lichte en vervolgens in de toenemende fase stretcht. Door regelmatig makkelijk en pijnloos te rekken zul je je huidige grenzen overschrijden en dichterbij je persoonlijke, nu nog sluimerende mogelijkheden komen.

## Dagelijkse oefeningen

ongeveer 10-15 minuten

Door deze dagelijkse stretcher raken je spieren beter op elkaar afgestemd. Het is een algemene serie, waardoor vooral die spieren worden gerekt en ontspannen die je overdag het meest gebruikt.

We gebruiken ons lichaam bij de gewoonste dagelijkse karweitjes vaak op een overspannen en vreemde manieren veroorzaken zodoende druk en spanning. Daardoor treedt een soort verstijving in de spieren op. Als je iedere dag 10-15 minuten kunt vrijmaken om te stretchen werk je deze opgehoopte spanningen weg zodat je lichaam vlotter kan bewegen.



5 keer  
in beide richtingen



20 tellen



schouderbladkneep  
2 keer  
5 tellen per keer



onderrug afvlakken  
2 keer  
5 tellen per keer



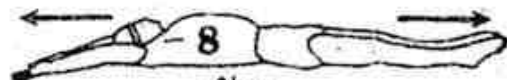
3 keer  
5 tellen per keer



elke kant  
20 tellen



elke kant  
20 tellen



2 keer  
5 tellen per keer



elk been  
20 tellen



30 tellen



10 tellen  
elke kant op



elk been  
30 tellen



elk been  
20 tellen



10 tellen  
in beide richtingen



elke voet  
30 tellen



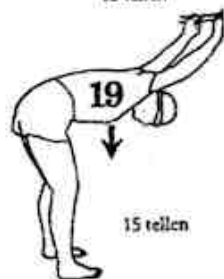
elk been  
15 tellen



elk been  
20 tellen



elk been  
25 tellen



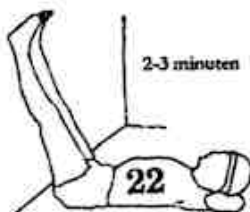
15 tellen



elke arm  
10 tellen



10 tellen



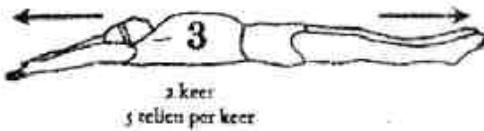
2-3 minuten

22

# 's Morgens

Ongeveer 5 minuten

Begin de dag met enkele onspannen stretcher zodat je lichaam vanzelf beter functioneert. Harde en stijve spieren zullen soepeler worden dan op je gemak te rekken. Het is heerlijk om eerst een warme douche te nemen, zodat, warm bent voor je gaat strechen.

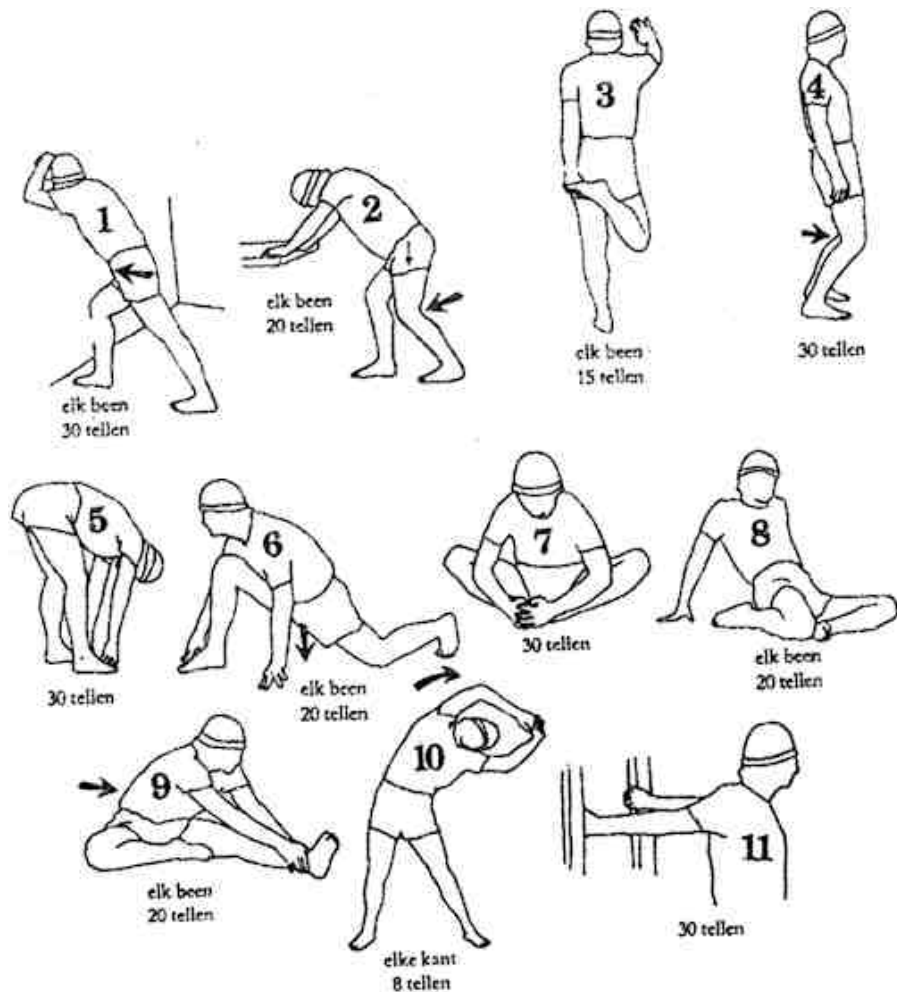


Voor en na

# Lopen

Ongeveer 7 minuten

Door deze stretches kun je vlotter en makkelijker lopen.



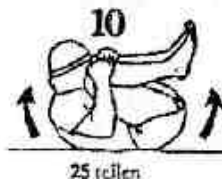
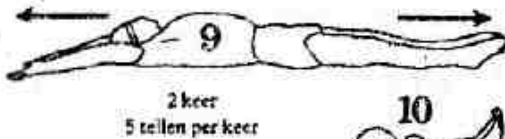
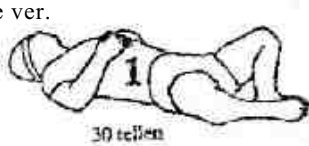


Voor

# Ontspanning van de onderrug

Ongeveer 4 minuten

Deze stretches zijn special gemaakt om pijn in de onderrugspieren te verlichten. Tevens zijn ze geschikt om spanning in bovenrug, schouders en nek te verminderen. Om de beste resultaten te krijgen kun je ze het beste elke avond doen, even voor het slapen gaan. Rek zo ver dat het nog prettig aanvoelt. Rek vooral niet te ver.



# Ergernis

Al enige maanden erger ik mij mateloos aan de inhoud van het blad wat U op dit moment aan het lezen bent.

Dit met alle respect voor de redactie maar ik moet zeggen dat er ook weinig aan promotie gedaan wordt om de inhoud op een hoger niveau en dikte aan een record te helpen. Toen ik echter de laatste keer in dit blad pleegde te kijken moest ik echter eerst even slikken want ik miste de zelfs de omslag. Droevig begon ik te bladeren om te kijken waar het stukje van de voorzitter dit keer zou staan ; een vast deel van ron elk zichzelf respecterend clubblad. Tot mijn verbazing (hoewel) was het zoeken te vergeefs. Zelfs niets van de plaastervangend adjunct co-voorzitter. Gelukkig was het kunstzwemseizoen voorbij wat mij een hoop contra-torpe-dicties bespaarde hoewel het clubblad er wel dikker uitgezien zou hebben met Linda's spannende verhalen. Vaste prik was uiteraard de klaverjas-eindstand waarin in gelukkig bijna ben genoemd. Jan is de enige vaste schrijver en misschien wil hij de vacature van vice-voorzitter wel vervullen al was het alleen alom stukjes te schrijven voor de voorzitter. Mijn hart ging al weer wat sneller kloppen bij het zicht op de laatste verheel over Texel wat ik geboeid heb zitten lezen.

U vraagt zich nu natuurlijk af waarom ik dit tegen u vertel en niet mijn gal bij de redactie of voorzitter c.q. bestuur spui. Dit heeft twee redenen : nl ten eerste wordt er naar mij niet geluisterd als „buitenstaander” en ten tweede : als ze dan luisteren is de reactie voorspelbaar nl : „Doe er zelf iets aan” !!

Ik kan de redactie dit niet verwijten. Natuurlijk niet, zij doen hun best wel, maar de ideeenbus blijft leeg.

Toch wil ik ron paar tips proberen te geven :

- Maak van iets kleins iets groots, bv advertenties groter, ruimere indeling stukjes (als ze er zijn), toepasselijke plaatjes.
- Begin een "clubkrabbel" of "clubronde" waarin elke keer een ander lid van de club een stukje van teen bladzijde schrijft en vervolgens deze "doorgeeft" aan een vriend(in) of vijand. Hierin iets van zichzelf of zomaar een slap verhaal. Laat de voorzitter of desnoods iemand van het bestuur iets schrijven om de zwemmers te motiveren en de ouders te informeren over 't wel en wee van de club.
- Laat elke afdeling binnen de club verplicht een stukje voorin rekening nemen (polo, zwemmen, snorkelen, kunstzwemmen etc).
- Advertenties zijn een goede opvulling en sponsoring van het blad, geef de aanbrenger van de advertentie een premie en wees hier niet te kinderachtig mee.

Advertenties moeten echter niet meer dan 25% innemen van AM geheel ,laat het clubblad weer het visitekaartje van de club worden !

Zo, genoeg over het clubblad het is aan jullie zelf om het te verboeren maat ik raad oudere leden aan eens te kijken in clubbladen van jaren terug welke er echt leuk uitzagen, ondanks dat deze ook al erg miezerig dun waren

Zo citeer ik uit het clubblad van december 1958 (jawel 31 jaar geleden) de heer J B Paagman (voorzitter) Het dienen aan onze katholieke taak middels de sportvereniging de jongste lezen het zwemmen leren en hen een beetje zelfstandiger maken. De ruimere jeugd te leren een sportieve geest te vormen en te ontwikkelen, hen offervaardigheid en respect voor de evennaaste ne zelfzucht en karakter te leren tonen". Tevens wenst de heer Paagman iedereen een zalig Kerstfeest en een zalig en voorspoedig nieuwjaar. En zo ook de geestelijk adviseur. Wist U dat de contributie voor junioren toen maar 4 gulden was, en het ledental ruim 1700, ja zeventienhonderd bedroeg.

Rob van Gaale zwom toen nog 1.11.8 op de 100m vrij. Do Turkenburg zwom tot 1.32.8 op de 100 school. In dit clubblad ook een vervolghverhaal en wel deel acht welke tevens het slot is geschreven door Joop Traksel. De omslag is gevuld met advertenties van bijvoorbeeld De Volkskrant (57 cent per week), Jan Kees de poppendokter en Sporthuis Haarlem de leverancier van uw club !

Misschien kunnen weer wat van leren en hopelijk kan ik de pen dan neerleggen.

Succes en schrijf ze !

### **Van mij**

(als ik m'n naam eronder zet wordt 't vast niet gepubliceerd vandaar !)

## **Van de redactie (?)**

Hopelijk wordt de naam van de schrijver van bovenstaand stukje alsnog bij de redactie bekend gemaakt. Belangrijk om te weten is n.l. dat alle ingekomen stukken geplaatst worden mits zij niet kwetsend zijn voor groepen binnen de vereniging en voorzien van de naam van de schrijver. Wel kan op verzoek van de schrijver zijn/haar naam achtergehouden werden. Verder zoeken we bij het clubblad nog een redacteur (vandaar het vraagteken achter redactie) en misschien is dit wel wat voor bovenstaande anonieme auteur.

# Belangrijke Adressen

## DAGELIJKS BESTUUR:

*Voorz.:* A.Bastiaenen  
Heussenstr. 44  
2023 JR HAARLEM  
tel. 023-27 49 43  
*Vice voorz.* W.Bakker  
Klaterbos 89  
2134 JB HOOFFDORP  
tel. 02503-39 0 39  
*Secr.:* N.Kinneging  
Fr. Zwaanstr. 38  
2042 CD ZANDVOORT  
tel. 02507 -13 4 52  
*Peningm.* H.Scholten  
Fuhropstr 35  
2024 VA HAARLEM  
tel. 023-25 47 26  
gironr. 593457

## LEDENADMINISTRATIE

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

## AFBELADRESSEN VOOR LESGEVERS

Sp,bad Haarlem Centrum  
W.Bakker  
tel. 02503-39 0 39  
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  
Kontaktpersonen Teem. 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  
tel. 023-28 93 08  
Zwem werkgroep:  
*secr.* mw. A.Veen  
Zonnebloemstr 45  
2014 VV HAARLEM  
tel. 023 - 31 39 65

## Clubhuiswerkgroep:

W.Stricker  
Harmenjansweg 129 a  
2031 WH Haarlem  
tel. 023-36 28 65  
tevens agenda beheer

## LOTTO EN TOTO:

Mw.A.Stricker  
Harmenjansweg 129 a  
2031 WH Haarlem  
tel. 023-36 28 65

