

D. W T	WATERDROPPELS	
	officieel orgaan van de	
	r.k. Zwemvereniging de WATER TRAPPERS.	

no 1 no 5

juli / augustus

Redactie adressen:

- M. Portegies, L. Coopersstr. 5, H'lem. tel 54487
- T. Duivenvoorden, Voorhelmstr. 7 rd. H'lem.
- T.v.d.Veldt, van 't Hoffstr. 46, H'lem. tel 44280

BELANGRIJKE GEBEURTENISSEN

in
AUGUSTUS

10 en 11 augustus: INTERNATIONAAL POLOTOURNOOI van DWT. (ZIE VERDER PAG. 6)

19 augustus : Ouderavond (zie verder pag. 5)

27 augustus : KADERAVOND (nadere informatie op komst.)

UITSLAGEN ONDERLINGE WEDSTRIJDEN

<u>DAMES GROEP A</u>	<u>school</u>	<u>vlinder</u>	<u>rug</u>	<u>vrij</u>	<u>totaal</u>
	<u>100m</u>	<u>66m</u>	<u>100m</u>	<u>100m</u>	

1) Thea Baars	1.41.2	53.3	1.30.8	1.14.1	319.4
2) Agnes Korstjans	1.40.3	60.7	1.30.7	1.19.2	329.5
3) Annemieke Mooy	1.41.8	55.7	1.36.7	1.16.9	329.7
4) Hetty v.d. Peet	1.48.1	1.02.5	1.32.7	1.21.5	344.1
5) Lyda Prins	1.41.2	1.12.3	1.33.6	1.26.7	353.1
6) Trudy Mooy	1.46.8	58.4	1.51.2	1.25.5	361.9
7) Marl. Portogies	1.52.9	1.13.1	1.51.2	1.40.1	397.3
8) Sonja Breuring	1.56.2	1.11.7	2.09.7	2.53.7	489.2

HEREN GROEP A

1) Jen Eichhorn	1.23.8	48.7	1.18.7	1.11.4	281.2
2) Ben Zwagerman	1.31.1	52.7	1.20.4	1.06.7	289.5
3) Hans Kleinhout	1.25.8	50.9	1.35.3	1.12.5	304.5
4) Wim Groen	1.38.7	1.01.7	1.23.8	1.13.7	315.8
5) Guus Schoorl	1.50.7	1.09.7	1.28.7	1.14.8	341.8
6) Rob Baars	1.40.7	1.04.2	1.42.8	1.22.1	349.8

DAMES GROEP B

	<u>66m</u>	<u>66m</u>	<u>66m</u>	<u>66m</u>	
1) Frieda Dijk	1.11.2		60.8	52.6	184.6
2) Marga Meyer-Klumper	1.06.1		1.08.4	58.8	193.3
3) Nel Hendriks-Turkenburg	1.02.3		1.05.0	1.04.7	194.9
4) Ria Heezen-Adelaar	1.08.2		1.12.4	56.7	196.6
5) Gerda v. Gaale-Strik	1.20.2		1.15.1	59.6	214.9

HEREN GROEP B

1) Lex v. Gaale	52.8		53.7	44.2	150.7
2) Rob v. Gaale	1.01.7		51.7	39.8	151.8
3) Ko v.d. Velddt	58.7		60.6	43.6	162.2

MEISJES GROEP C

1) Marjan Groen	1.04.1	1.06.2	58.1	1.26.4	274.8
2) Tineke Brey	1.04.7	1.10.7	1.01.8	1.32.6	280.4

JONGENS GROEP C

1) Frans v.d. Meyden	62.7	57.8	57.7	1.16.4	253.2
2) Peter Pæperkorn	58.8	59.4	55.2	1.21.7	254.6
3) Hen v.d. Putten	1.07.8	1.04.8	50.2	1.19.7	261.8
4) Dik Vink	1.05.2	1.06.8	58.5	1.22.7	272.5

<u>Jongens C</u>	rug	school	vrij	vlinder	totaal
vervolg	66m	66m	66m	66m	
5) Kees Kokkelkoren	59.-	1.03.9	1.19.0	1.16.0	277.9
6) Wim v.d.Pest	58.1	59.-	1.26.0	1.16.4	279.5
7) Joop v.d.Meer	1.12.3	1.08.0	1.45.0	1.19.0	335.9
8) Rudi Schelvis	1.08.3	1.11.2	1.58.8	1.27.-	345.3
9) Hennie Klaver	1.25.0	1.12.2	2.09.-	1.31.4	377.6
10) René Hendriks	1.42.2	1.12.1	2.13.1	1.32.-	403.4
11) Jan v.Kalken	1.36.1	1.35.2	2.21.9	1.57.0	453.-

<u>Maisies D</u>	66m	66m	66m	33m	
1) Gerrie Hageman	1.02.2	1.00.4	54.2	24.1	209.1
2) Ant.v.Steyn	1.08.2	1.11.-	59.2	29.1	227.3
3) Henriëtte Groen	1.06.6	1.15.2	1.01.3	29.9	233.-
4) Mia Vink	1.08.4	1.16.2	58.4	30.6	233.6
5) Marga Jordan	1.12.-	1.14.-	1.07.2	31.8	245.-
6) Nellie Nijman	1.24.2	1.20.-	1.10.-	29.-	265.2
7) Petra Blom	1.25.4	1.15.1	1.15.2	30.-	265.7
8) Ele Mahieu	1.31.-	1.17.6	1.06.6	32.-	267.2
9) Judith Blom	1.34.-	1.22.1	1.10.3	34.-	280.4
10) Mirne Lutterman	1.30.-	1.23.-	1.14.2	39.8	287.-
11) Conny Nijhuis	1.38.-	1.21.3	1.26.-	36.2	301.4
12) Mar.v.Lieshout	1.39.-	1.21.-	1.25.2	37.-	302.2
13) Tanja Wielders	1.31.2	1.29.-	1.28.4	39.-	309.6
14) Ane Schryvers	1.42.0	1.25.2	1.25.5	39.8	313.3
15) Marga Koper	1.31.2	1.24.4	1.40.-	44.6	320.2
16) Henny Wouda	1.39.8	1.35.8	1.26.7	45.9	327.2
17) Marian Bakker	2.12.-	1.29.-	1.38.6	45.-	264.6

<u>Jongens D</u>					
1) Bert Loberkker	47.1	1.02.9	59.-	24.1	193.1
2) Bob v.d.Berg	55.0	1.08.2	1.03.1	26.1	210.2
3) Martin v.d.Moyden	50.-	1.14.5	1.04.9	20.-	217.4
4) Hans v.d.Moyden	1.02.0	1.16.0	1.06.2	29.-	234.0
5) Egon v.d.Pest	1.10.4	1.09.0	1.18.-	30.4	261.6
6) Tony Gauw	1.05.1	1.24.-	1.13.0	44.2	267.1
7) John Patrie	1.05.4	1.19.-	1.28.2	41.-	273.6
8) Michiel v.Leuven	1.16.-	1.23.6	1.17.4	42.2	279.2
9) Hans Sneeboer	1.13.-	1.19.1	1.28.1	30.3	280.5
10) Frank de Graaff	1.27.2	1.17.9	1.19.3	30.-	282.4
11) Paul Tholen	1.16.2	1.20.2	1.32.8	45.3	312.5
12) René du Maine	1.30.2	1.20.-	2.02.1	37.2	337.5

<u>MEISJES E</u>	<u>vrij</u> 33m	<u>rug</u> 33m	<u>school</u> 33m	<u>totaal</u>
Jolanda Bakker	24.0	29.0	32.-	86.6
Tineke John	32.2	36.-	31.-	99.2
Roos Huneker	31.0	33.-	35.0	100.6
Loes Duineveld	31.2	36.4	35.-	102.6
Jeanette Ranzijn	33.4	35.2	34.2	102.8
Ineke Kemper	32.1	36.1	36.-	104.2
Carla v.d.Heuvel	31.1	33.4	39.0	104.3
Gabriëlle Sloeper	32.4	30.0	33.0	105.-
Elise Kemper	34.0	36.9	35.2	106.9
Elly v.d.Eyckhof	36.-	30.-	35.2	100.2
Philly v.Liemt	34.2	37.-	40.-	111.2
Carla Burggraaf	37.2	40.2	37.-	114.4
Henriëtte Lemmers	30.-	42.-	38.-	110.-
Marion Augustin	37.0	39.5	39.-	126.3
Marlies Zonneveld	45.-	43.1..	39.2	127.3
Diphne Beets	42.2	43.4	42.6	120.2
Thoes Fibbe	48.0	40.2	41.2	135.2
Henny v.Liemt (12e)	37.-	36.0	38.6	112.4

Jongens E

1) Frans Huyzer	26.2	31.2	30.-	87.4
2) Lex Schelvis	20.2	29.9	35.9	94.-
3) Rob Hageman	20.3	31.-	45.3	104.6
4) Tom Maarten	30.0	47.4	37.0	106.-
5) Hans Eboen	36.3	35.0	34.0	106.9
6) v.Looy	33.0	39.4	37.7	110.9
7) Paul Blom	36.-	30.2	39.0	114.-

Meisjes F

1) A.Turkenburg	35.4	35.3	33.4	104.1
2) Marjo Willemsen	30.6	47.0	43.-	129.4
3) Kerin Koelomy	52.2	45.3	39.0	136.0
4) Bern. Sloeper	43.6	51.-	42.3	136.9
5) Monique Neuvea	44.-	57.7	43.4	145.1
6) Valent v.d.Zon	43.2	57.0	44.2	145.2
7) Maud Maartens	40.-	1.04.6	42.2	154.0
8) Yvonne Beers	52.3	1.00.2	45.-	165.5
9) Inge Maartens	59.5	60.-	54.2	173.7
10) Bea Hageman	40.4	1.23.0	47.5	179.7

Vervolg blz. 21

Het bestuur van D.W.T. nodigt u hierbij uit tot het bijwonen van een ouderavond, welke zal worden gehouden op maandag 19 augustus a.s., aanvang 8 uur n.m., in het Krelagehuis aan de Leidse Vaart te Haarlem.

Ouders van onze jeugdleden in de leeftijd tot 15 jaar worden die avond graag verwacht, speciaal de ouders van die leden, die gedurende de zomermaanden aan de ochtend-training hebben deelgenomen. Het spreekt vanzelf dat ook geïnteresseerde ouders van oudere leden van harte welkom zijn.

Het volgende programma wordt u geboden:

Na een welkomswoord van onze voorzitter wordt de film vertoond: "Van niet-zwemmer tot zwemmer", die ongeveer 45 minuten duurt.

De toelichting bij deze film zal worden verzorgd door de heer W. Mol, voorlichtingsfunctionaris van de K.N.Z.B.

Na een pauze zal er gelegenheid zijn tot het stellen van vragen.

Op het gebied van het-leren-zwemmen zullen de vragen beantwoord worden door mevrouw A.M. Herben-Stribos, lid van de commissie Recreatief en Elementair Zwemmen van de KNZB, terwijl over het sportzwemmen kan worden gesproken met onze trainers, mej. E. Vaesterman, lerares lich. opvoeding M.O., en de heer F. Heeremans, cand.-leraar lich. opv.

Van harte hopen wij vele ouders op 19 augustus te mogen begroeten.

19 Augustus

Bestuur D.W.T.

↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑
Puur 's avonds.

OUDE RAVOND

KRELAGEHUIS - Leidsevaart,

INTERNATIONAAL POLOTOURNOOI 10 en 11 AUGUSTUS 1960

Organisatie: D.W.T.

Plaats: Kleverlean

Deelnemende ploegen:

Meisjes:

Wilskracht Utrecht
 W.I.K. Vlaardingen
 D.O.K. Amsterdam
 Kroosduikers Westzaan
 Futon Amstelveen
 D.W.T. Haarlem

Heren:

Wilskracht Utrecht
 W.I.K. Vlaardingen
 D.O.K. Amsterdam
 Z.O.N. Heerlen
 Kroosduikers Westzaan
 Futon Amstelveen
 Hamelh DUTSLAND
 D.W.T. Haarlem

AANVANGSTIJD

Zaterdag

15.00 uur

ZATERDAG

AVOND

GROOTSE Feestavond in "De Linge" (H'lem noord)

m.m.v. "The LOWLANDERS" uit Nieuw Vennep

aanvang: 20.00 uur

Z O N D A G

aanvang 12.30 uur

Tevens zondags

ASPIRANTEN

TOURNOOI

Deelnemende ploegen:

Jongens:

K.Z.C. Beverwijk
 D.O.K. Amsterdam
 Futon Amstelveen
 D.W.T. Haarlem

meisjes:

K.Z.C. Beverwijk
 D.O.K. Amsterdam
 D.W.T. Haarlem

EINDE

en

SLUITINGSTIJD

ca 17.-- uur

Zondag 9 juni was het weer de dag waarop alle losgevers, commissie-leden en andere belangrijke DWT-leden hun jaarlijkse uitgaansdag kregen voor al het vele werk, wat ze meestal met plezier, maar soms ook met frisse tegenzin, in het afgelopen jaar voor DWT gedaan hebben.

Het vertrek om één uur vanaf het "Spatbordfondse" verliep vrij vlot en in een angstaanjagend tempo in de files werd de tocht aanvaard. Wat het einddoel zou zijn was ons niet verteld, maar al spoedig zag het er naar uit, dat we niet verder dan de NZH op de Leidse Vaart zouden komen. We moesten echter alleen maar overstappen en weldra werd de reis voortgezet naar voor ons nog onbekende streken.

Het was op dit ogenblik, waarop het gokken in de bus een aanvang nam. Eerst ging het alleen maar om de plaats van bestemming. Was het Noordwijkerhout? Of misschien wel Noordwijk of Katwijk? Niemand wist het, of, als iemand het wist, dan wilde deze het lekker toch niet vertellen. Later sloeg het gokken echter om in een grote kaart-woede, die het achterste deel van de bus bijna op stelten zette. Dit was op zichzelf nog niet zo ernstig, maar toen Nico Roozkrans een kijkje kwam nemen, moest toch met dit levendige gokspel gestopt worden, daar we het hele verkeer ophielden. Ons geduld werd nog tot ong. 2 uur op de proef gesteld; wij waren toen tot Wassenaar gevorderd en hier lag dan eindelijk onze bestemming. We gingen naar het Recreatieoord "Duinrell" en ofschoon we er geen duinen gezien hebben, de reë was er wel degelijk o.a. in de vorm van een zwembad, trampoline springen en een groot gok-centrum, waar we ons afgebroken kaartgokspel naar hartelust konden voortzetten; zij het dan op ander niveau, zoals allerlei gokautomaten en bowlingbanen. Voor de wat rustigeren was er ook een midget-golf baan. De jongeren waagden zich echter eerst aan het nieuwe onverwarmde zwembad, wat mede dank zij het schitterende weer een groot succes werd. Eenmaal uitgezwommen zocht ieder zijn vertier elders op het fantastische terrein. Het roeien werd, zoals iedereen natuurlijk verwacht had, een geweldige spetterfestijn. Vooral Marlies Portugies en Annemieke Mocy moesten het nogal ontgelden; ze werden nl door Peter Rienstra onder handen genomen. Peter zelf liep weinig waterschade op, daar hij zich met zijn paraplu kon verdedigen. Hij was voor die paraplu al eerder voor gek' verklaard, maar het bleek dat hij hem goede diensten bewees.

Tegen zessen begaven we ons naar het restaurant "de Schape-

kool" alweer onze herder Dhr. L. Roozkrans er zorg voor droeg dat iedereen, alweer onder het gokken, aan zijn trekken kwam. Ook de speeltuin werd niet ongebruikt gelaten en vooral de familie-schommel was een geliefd speeltuig.

Dit was voor sommigen echter weer een aanleiding om eens lekker hysterisch te gaan gillen.

Om zeven uur begon het Diner, dat in een woord fantastisch was. In een korte speech dankte de voorzitter alle aanwezigen voor het enthousiasme waarmee het afgelopen jaar door hen gewerkt was en ook voor de geestdrift, betoond tijdens deze kaderdag, die tot ieders spijt om tien uur moest worden beëindigd, omdat we de terugweg moesten aanvaarden.

Hoe het er op de terugweg aan toe ging hoef ik iedereen, die dat eens heeft meegemaakt niet te vertellen.

Namens allemaal wilde ik het bestuur en de commissie van voorbereiding bedanken voor deze bijzonder geslaagde dag. Deze dag zal nog lang in onze herinnering blijven.

PLUS

PROFICIAT

We zitten midden in de vakantietijd en dat betekent, dat wij alleen maar denken aan zon, zee, zwemmen en zeilen, kooktom aan Hemelweer. Maar dat betekent ook dat wij alle examen en overgangs besommeringen weer achter de rug hebben. Allen, die dit jaar succes met hun studie gehad hebben feliciteren wij van harte. Doch onze speciale gelukwensen gaan uit naar hen, die dit jaar hun eindexamen behaalden: Proficiat Thea. Baars, Henk Vervor, (HBS-A), Hennie en Ton v.d. Putten, (resp. LTS en MULO), Elly Vasterman (M.O. lich. opvoeding), Frans Heeremans (Kandidaat lich. opvoeding) en Ton v.d. Veldt (N.O.I.B. Nijenrode).



Het prikte wel

Geerne wil ik hier in dit clubblad reageren op een stukje uit het vorige clubblad. Hierin werd vermeld, dat ik in de verkeerde groep gezwommen had. Hierbij zou ik het een en ander willen toelichten. Laten wij het eerst eens hebben over actieve zwemmers. Het woord actief kunnen we wel vergeten. Iedere zaterdag kom ik in de Kleverlaan. Ik heb nog geen een zwemmer, die in groep A meezwom actief zien trainen. Ik zie wel mensen op de kant hangen, sigaretten rokend en pratend over feesten hier en feesten daar.

Wil men met zwemmen iets bereiken, dan zal men iets opzij moeten zetten, want dit komt zomaar niet aangewaaid. Er zal dan een veel strengere leiding moeten komen; niet trainen, dan weg. Ik dacht dat we 3 jaar geleden hiermee aardig op weg waren. Zelf rook ik niet, maar ik vind het vreemd als je bij wedstrijden in het bad, al zijn het onderlinge wedstrijden, de jongens en meisjes aan het roken ziet. Goed voorbeeld doet goed volgen. Ten tweede zou ik me schamen om dit stukje te schrijven. Sinds 4 jaar train ik niet meer. Nu vind ik het wel een blamage om zoals jullie je noemen, actieve wedstrijdzwemmers, nog te verliezen van een ongetrainde. Ik zal een voorbeeld geven. Op de Nederlandse kampioenschappen komt een oudere zwemmer deelnemen, waarover je een heel jaar niets gehoord hebt en deze wordt kampioen. Dit zou dan heel onredelijk zijn; de anderen hebben een heel jaar getraind en een zwemmer, die er niet veel voor heeft hoeven doen wordt kampioen. Nu geeft Ruud v.d.Veldt de SC nog een veeg uit de pan door te schrijven: misschien mag hij volgend jaar wel bij de jongste meisjes meedoen. Ik ben er stellig van overtuigd, dat schrijver de jongste meisjes geen eens bij kan houden. Ik heb een tijd lang de groep getraind, waarin de schrijver probeerde mee te trainen. Hij was altijd de eerste met commentaar en aantekeningen, maar zwemmen, ho-maar. Ik hoop dat de schrijver met het commentaar, wat kwam nadat ik 3 van de 4 nummers had gewonnen, er vast rekening mee houdt, dat ik volgend jaar mijn beker weer zal verdedigen.

Jan Eëchken

Repliek:

- 1e. Bij de Nationale Kampioenschappen is nog steeds geen verdeling naar actieve en niet-actieve wedstrijdzwemmers, evenmin naar getrainde of niet-getrainde. Dit is bij DWT wel het geval.
- 2e. Met medewerking van de SC heb ik mijn tijden kunnen ver-

gelijken met die van de jongste meisjes; hieruit is gebleken, dat ik ze niet alleen bij kan houden, maar dat ik ze zelfs nog voorbij ga. (†)

- 3e. Ik heb in mijn artikeltje alleen maar willen ageren tegen het feit, dat de heer Eichhorn m.i. in de verkeerde groep zwom. Dat ik de grootste waardering heb voor zijn kracht en zwomcapaciteiten heb ik ook duidelijk laten merken.

Ruud v.d.Veldt.

Redactie: Discussie gesloten.

--- / --- / --- / --- / --- / --- / --- / --- / --- /

VERVOLG van de KONDITIE TRAINING THUIS
=====

- 51) Ga op een stoel zitten, benen vrij van de grond, maak je zo klein mogelijk (handen om de opgetrokken knieën en neus op de knieën) en strek je daarna helemaal uit. (benen gestrekt en vrij van de grond, armen omhoog) 10 à 20 keer.
- 52) Staàn en benen gesloten; armen naar voren gestrekt. Nu de armen ontspannen naar achteren zwaaien en weer terug naar voren.
- 53) Idem 52 met knieveren. Zowel op de heen als op de terugweg veren de knieën mee. Voeten plat op de grond.
- 54) Idem 53 maar nu zwaaien de armen door tot hoog en deze houding even vast houden, dan weer doorzwaaien.
- 55) Idem 52. Nu de romp meebewegen in voor- achterwaartse richting.
- 56) Uitgangshouding: armen zijwaarts geheven, voeten gesloten, Armen bewegen zich naar elkaar toe naar boven en kruisen elkaar daar, gaan dan door naar beneden en kruisen elkaar daar weer. (Andersom kan ook, dus eerst laag en dan hoog kruisen.) Bewoog met je lichaam mee. Dus strek je zoveel mogelijk uit. (Het tempo opvoeren).
- 57) Armen horizontaal geheven. Nu de armen op deze hoogte naar achteren veren; achter de schouderlijn blijven. Kalm tempo. soepel uitvoeren, niet trekken.
- 58) Idem 57 met de armen schuin omhoog geheven.
- 59) Idem 57 Handen boven het hoofd vast in elkaar (handen samen vouwen en armen strekken) Ook naar achteren veren.
- 60) Op je hurken op de voorvoeten op en neer veren. Handen

blijven aan de grond, knieën gesloten.
 Deze oefening kan makkelijk gecombineerd worden.
 bv: a) Afwisselend op de hurken veren en op de tenen uit-
 strekken, tot je op de voorvoeten staat, met de armen omhoog
 b) Hurkend veren (dus voeten op de grond houden) afgewissel-
 seld met huppen op de plaats (dus voeten telkens van de grond)
 c) Veren zonder steun van de handen.
 d) Handen nu wel op de grond plaatsen en veren, een paar
 maal veren, en dan de benen strekken maar handen op de
 grond laten staan.

- 61) In spreidstand staan en afwisselend inhurken en de benen
 strekken.
- 62) Staand of op de hurken zittend: a) voor- en achterwaarts
 huppen; b) zijwaarts huppen.
- 63) In spreidstand staan en tot hurkhouding springen, de handen
 aan de grond en weer terug in spreidstand.
- 64) In spreidstand. Afwisselend links en rechts met de romp
 zijwaarts buigen.
- 65) Idem 64 maar nu slechts 1 keer zijwaarts veren, zover mo-
 gelijk; voeten op de grond houden, hoofd niet laten hangen.
 Na 5 x veren, hetzelfde de andere kant op.
 Armhouding: a) Beide op de heupen.
 b) Naar links veren, linkerhand op de heup; rechterarm
 gebogen boven het hoofd, meeveren met de arm.
 (andersom, de linkerhand boven het hoofd)
- 66) Spreidstand; staan: Met beide handen zover mogelijk voor
 de linkervoet reiken. Daarna romp en armen hoog heffen.
 Daarna hetzelfde naar de rechterkant.
- 67) Spreidstand. De linkerhand zover mogelijk naar voren
 met de vingertoppen aan de grond, de rechterhand zover
 mogelijk tussen de benen door veren. Nu met rompveren steeds
 van armhouding wisselen. (De knieën mogen eventueel gebog-
 gen worden).
- 68) Spreidstand. Met gestrekte benen zo laag mogelijk een klap
 in de handen achter het linkerbeen geven, daarna achter
 het rechterbeen. Afwisselen.
- 69) Gesloten stand. Met gestrekte benen een klap in de handen
 geven zover mogelijk achter de benen, dan de romp oprichten
 en voor een klap in de handen geven. (Je kunt die klap
 achter de benen ook probereh, zo laag mogelijk te geven.
- 70) Op 1 knie zitten, andere been zijwaarts richten.
 a) romp veren zijwaarts naar het zijwaarts geplaatste
 been. Handen op de heupen.
 b) Idem a, maar nu de arm aan de zijde van het gestrekte

been, langs het been zover mogelijk naar de voet brengen, zonder de romp te draaien. Andere hand is op de heup.

c) Nu wel de romp draaien en wel zo dat je met 2 handen het gestrekte been kan aanraken. Hoofd tussen de armen. Daarna d de romp oprichten en de armen hoog heffen.

- 71) Op je knieën zitten. Armen horizontaal voor geheven. Dan armen naar rechts brengen, de heupen buigen en aan de linkerzijde naast de hielen op de grond gaan zitten. Dan weer oprichten tot je weer rechtop op je knieën zit, en dan aan de rechterkant op de grond gaan zitten, terwijl de armen van rechts naar links zwaaien.
- 72) Op je knieën zitten. Klap in je handen geven boven je hoofd. Nu voorover buigen, op je hielen gaan zitten, neus bij de knieën en een klap in je handen boven je rug geven. (ook kun je de klap boven je hoofd zover mogelijk achterwaarts geven en je hoofd achterover buigen en kijken waar je klapt.)
- 73) Op je knieën zitten. Romp voorover buigen. Handen op je rug, hoofd op je knieën. Nu oprichten en zover mogelijk de schouders achteruit brengen; handen op je rug laten. Dan weer terug naar voren.
- 74) Op je knieën zitten. Rechtop, 1 hand naar voren gestrekt, met de andere hand zover mogelijk achter je de grond aantikken. Kijk over je schouder mee. Dan de andere kant op.
- 75) Idem 74. Maar nu op je hielen zitten en blijven zitten. (niet op de hand steunen, alleen de grond aantikken.)
- 76) Op de knieën zitten. Tik de grond aan met je voorhoofd en richt je weer op.
- 77) Op 1 knie zitten. Het andere been zover mogelijk naar voren strekken. Dan langzaam het been naar opzij bewegen en doorgaan tot achter, nu de knie buigen en vlak langs het andere been weer naar voren brengen. Dit een paar maal doen, dan wisselen.
- 78) Uit knieënstand met beide benen tegelijk opspringen tot hurkhouding. Zonder gebruik van de handen.
- 79) In kruiphouding zitten; 1 arm los van de grond. Deze wordt omhoog en naar achteren gezwaid en gaat dan terug onder de andere arm door. Je probeert nu de achterkant van je schouder aan te tikken. Dan zwaait de arm weer terug omhoog.
- 80) In kruiphouding zitten. 1 arm en 1 been heffen.
a) arm en been aan dezelfde kant.
b) arm en been verschillend, dus bv. linkerarm en rechterbeen
- 81) Op je knieën zitten. Handen voor je op de grond plaatsen. Loop nu zover mogelijk: a) naar voren en weer terug.

- b) naar links opzij en terug, dan naar rechts.
voeten moeten op de grond blijven.
- 82) Op 1 knie steunen. Met andere been zover mogelijk achterwaarts strekken. Met je neus je andere knie aantikken.
- 83) Idem, nu je been zover mogelijk omhoog heffen. Je mag dan op je armen steunen. (Soort zweefstand).
- 84) 1 voet achter plaatsen, de andere tussen de handen op de grond. Nu de benen wisselen. Goed op de handen steunen en ervoor zorgen, dat de voorste voet steeds tussen de handen wordt geplaatst.
- 85) Ga in kleermakerszit zitten, zonder je handen te gebruiken, en sta weer op, zonder handen.
- 86) In kleermakerszit zitten. Nu je neus op de grond brengen. Doe dit verend.
- 87) Ga op de grond zitten, strek je benen en trek ze daarna hoog op en sla je handen om je knieën. Eerst mag je nog op de grond steunen, later niet meer.
- 88) Ga op de grond zitten. Buig je knieën, benen dicht tegen je aan en je handen om je knieën. Rol nu achterover en probeer meteen weer helemaal terug te rollen.
- 89) Idem 88, maar probeer meteen op te staan.
- 90) Ga op de grond zitten, strek je benen. Hef 1 been omhoog en weer terug, dan het andere.
- 91) Idem 90, nu zonder je benen op de grond te leggen. 20x wisselen. (Eerst links boven, dan rechts, steeds wisselen.)
- 92) Ga zitten met gebogen knieën en je hielen tegen je zitvlak. Probeer nu je knieën tegen elkaar te houden en naar links op de grond te leggen, terwijl de voeten op dezelfde plaats blijven. Daarna de knieën weer heffen. Nu naar rechts.
- 93) Ga zitten met gestrekte benen. Handen achter je hoofd en ga nu langzaam liggen. (Botje voor botje komt op de grond) dus eerst je onderrug dan langzaam door tot je schouders, dan je hoofd en handen.) Kom ook zo weer overeind.
- 94) Ga in spreidzit zitten, benen gestrekt en tik met je handen je voeten aan; neus op de grond.
- 95) Idem 94, maar nu beide handen naar 1 voet.
- 96) Idem 94, nu linkerhand naar rechtervoet en andersom.
- 97) Ga op je rug liggen en beschrijf met je benen grote cirkels zonder met je benen op de grond te komen.
- 98) Op je rug liggend, je beide benen heffen en dan aan 1 kant opzij neerleggen. Dan weer omhoog heffen en aan de andere kant neerleggen. a) Je bekken blijft op de grond.
b) Je bekken mag meekantelen.

- 99) Op je rug liggen. Knieën opgetrokken en nu je knieën kanten en op de grond drukken.
- 100) Op je rug liggen, 1 been geheven en opstaan. Het opgeheven been mag niet op de grond komen. Eerst met steun van de handen, later zonder.

Volgende clubblad: SPORT en VOEDING

Zet hem op!!!

LANGE BAAN WEDSTRIJDEN TILBURG

Ondanks het feit dat het vaderdag was, waren er toch nog ong. 50 enthousiastelingen van DWT die de euvels moed hadden naar de lange baan wedstrijden in Tilburg te vertrekken. Het initiatief voor deze tocht! deze keer bij Lyde Prins en Hetty v.d. Peet, die zich bijzonder veel moeite getroost hadden om de bus vol te krijgen, want anders zou deze prachtige dag onze neus voorbijgegaan zijn. Om volgens plan om 10 uur te vertrekken, was uiteraard onmogelijk daar enkelen zich natuurlijk niet van hun pappie of van hun bed konden loemaken. Maar om half elf waren we dan toch vertrokken. Haast hadden we gelukkig niet want de wedstrijden zouden pas om twee uur beginnen en in een rustig tempo reden we naar Tilburg, waar we zonder oponthoud om half één aankwamen, zodat iedereen nog ruim voldoende tijd overhad om zich op de wedstrijd voor te bereiden.

Dit vrij lange wachten was voor sommigen natuurlijk weer te lang wat zich wreekte in een stoepartij waarbij twee jongens en een meisje dat uit louter enthousiasme als toeschouwer was meegegaan het moesten bekopen met een nat pak. Het eigenlijke wedstrijdprogramma leverde geen moeilijkheden op ondanks het vrij koude en niet al te schone water. We vielen wel niet in de prijzen, maar er waren toch wel enige redelijke prestaties. Marjan Groen bv. eindigde op de 5e plaats op de 500 m. vrije slag, Ben Zwagerman en Thea Baars waren beiden met een 6e plaats op de 2 km heus niet de slechtsten. Er was dit keer ook slecht een uitvaller aan onze kant; Ronald John moest wegens kramp met een speedboot naar de finish worden gebracht; de overige deelnemers deden het vrij rustig aan en er was zelfs nog een vriendschappe-


lijke ruzie, over wie er de laatste mocht wezen op de 500 m vrije slag meisjes. De dapperste DWT-er was ditmaal Ruud v.d. Veldt, die ondanks hevige vermoeidheid zijn 2 km schoolslag heeft uitgezwommen, maar na afloop dan ook zo verkleumd was, dat hij door onze ploegleider Nico Roozkrans met cognac weer op de been geholpen moest worden.

Na afloop was er nog gelegenheid om zich te vermaken in de echtbaan of bij het trampoline springen. Het was Tineke Brey, die met haar angst-aanjagende gepilhet hele aanwezige publiek de doodschrik op het lijf joeg.

De prijzuitreiking als zodanig was voor ons van minder belang maar wel bracht de DWT-achare hulde aan enkele meervoudige winnaars of winnaressen. Het slot van de dag was een feestzond die opgeluisterd werd door een band van het Gert en Hermien genre en het was dan ook voor vele andere ploegen aanleiding om direkt na de prijzuitreiking te vertrekken. Ook wij besloten om eerder te vertrekken dan aanvankelijk het plan was en zodoende gingen we om half negen op weg naar huis. Dit ging echter niet zonder een laatste bezoek aan de trampolines waar we echter door een leeuwentemmer van de Beekse Bergen werden vorjaagd.

De terugreis zelf verliep weer zonder moeilijkheden, alleen het HUSSELEN was een probleem, maar na verloop van een kwartier werden de vruchteloze pogingen gauw gestaakt, zodat iedereen toch naar zijn zin in Haarlem arriveerde, en kon terugblikken op een onvergetelijke en voor herhaling vatbare dag.

PLUS



le HEREN naar HAMELN

Op zaterdag 6 juli 1968 stonden 12 slaperige DWT-ers 's morgens om 6 uur bij het Sportfondsenbad. Onder dit "uitgeslagen" gezelschap bevonden zich de heren Groen, M. Molenaar en verder 10 spelers.

Met 2 auto's begaven wij ons op weg om de rattenvanger van Hameln te gaan zoeken. Onderweg vereerden wij enkele café's met een bezoek en liet onze chauffeur Peter Rienstra ons enkele malen van dichtbij kennis maken met duitse hooimeiden daar hij dacht dat hij Graham Hill op het circuit in Zandvoort was.

Na enkele liters van het Bacchus-vocht in zijn keel gegooid te hebben en verscheidene malen de weg kwijt te zijn geweest verschenen wij om 13.30 uur zo luidruchtig in Hameln dat alle ratten direkt een hartverlamming kregen.

Nadat Ko v.d.Veldt de hele middag naar een aangezichtkaart had gezocht, moesten wij de 1e wedstrijd tegen de organiserende "Wasserballverein Hameln" spelen. Daar het stevige spel van deze "duitse klerokosten" ons niet bepaald lag, verloren wij deze wedstrijd met 6 - 4.

Om 7 uur moesten wij opnieuw het koude privé 50 m bad van de organiserende vereniging in, met als tegenstander W.S.V. uit Hannover. Er werd opmerkelijk beter gekeken en gecombineerd; hetwelk resulteerde in een 5 - 5 gelijkspel. Hierna kregen wij een broodmaaltijd aangeboden en werd iedereen meegedeeld bij wie hij zich 's nachts te ruste kon leggen.

En toen zegende Bacchus ons want binnen de kortst mogelijke keren had iedereen 1 of meer liter van een of ander duits drankje in zijn keel, waarbij Jan Eichhorn (onser Kaninchenbauer) zich deed gelden als een echte kenner. Om 12 uur be-gaven de meesten zich naar de bierkelder van de voorzitter. Hier aangekomen kreeg hij al gauw de titel van Baggerman II want wat bezat deze man een hoeveelheid kostbaar vocht, bestaande uit allerlei kleuren, alcoholpercentages en sterkten om netjes van data voorzien. Wat moet ik u meer vertellen. Wilt u de smaak weten, vraag het dan maar aan de spelers zelf. Het resultaat van deze geslaagde avond was 's morgens om half negen te zien.

Om half negen moest er tegen Denebrück gespeeld worden, maar Joop Melchior, Jan Eichhorn en Frans Heeremans waren er niet. U mag eenmaal raden waar zij waren. Ook Co v.d.Veldt was nog niet helemaal bij zijn positieven, maar hij maakte toch 2 doelpunten. Vlak voor de vierde periode kwam de Kaninchenbauer met zijn hoofd boven de dekens en na deze wedstrijd kwam ook Joop Melchior eens even kijken in welke toestand wij ons bevonden. Ook de heer Tiemen Groon, die de vorige avond hoog in de baan had gezeten, kwam ons vertellen over torgel in de kerk. O ja, deze wedstrijd verloren wij met maar 5 - 2. Deze laatste wedstrijd was tegen de sterkste Mannschaft "Willemschafen", de uiteindelijke winnaar van het tournooi. In een goed gespeelde spannende wedstrijd verloren wij met 3 - 1. Eindstand: 1. Willemschafen; 2. Hameln; 3. Denebrück; 4. D.W.T.; 5. Hannover.

Na een warme maaltijd, waarbij de Kaninchenbauer geen dop-orwt en aardappel liet staan en een rondrit door Hameln en

omgeving, begaven wij ons weer op de terugreis, richting moeder de vrouw. Bij de grens werd Henk Verver uit de auto gegooid omdat hij gedurende de hele reis de lucht onveilig had gemaakt, vanwege het Duitse brood. Gelukkig moest de grote achtervolger Tiemen Groen nog voorbij komen en zo kwamen er toch 12 DWT-ers 's avonds om 9 uur bij het Sportfondsenbad aan.

P.S. Tip. Moet u nog per auto op vakantie? Neem dan 1 van de gebroeders v. Gaale mee, want dezen regelen voor u het verkeer vanuit de auto op een zeer deskundige wijze.

Hbspik.
H. Verver.

Toet-toet!



DWT I - ZWIP I DAMES
=====

Na heel veel moeite kon het eerste dames zich 20 juni jl. naar Den Haag begeven. Daar enigen van ons tot 6 uur moesten werken was het niet mogelijk, dat wij ons per trein naar de plaats van bestemming begaven.

Na eindeloze telefoontjes naar familieleden en bekenden beschikten wij tenslotte over 3 auto's. Wat mij niet duidelijk is, is dat wij zoveel moeite moesten doen, daar er toch genoeg DWT-leden zijn die een auto tot hun beschikking hebben, maar die allemaal juist deze avond iets anders te doen hadden.

(toevallig was, dat deze mensen een week later, op de avond dat we moesten spelen, weer net iets te doen hadden).

Met alle mogelijke goede voornemens om te winnen, gingen we op pad. Vol energie begonnen we aan deze wedstrijd. Weldra stonden we met 1 - 0 voor door een schot van Agnes Korstjens. Het was Annemieke Mooy die voor 2 - 0 zorgde. Na de rust trok heel DWT ten aanval. Gemma van Bakel bestormde het ZWIP doel met harde schoten. Drie van deze schoten betekenden doelpunten terwijl Thea Baars het halve dozijn volmaakte. Uitslag: 6 - 0.

Op de terugweg werd de weg onveilig gemaakt door er een wedstrijd van te maken, wie het eerste in Haarlem was.

(Cees van Schooten won het.)

Marlies Portegies.

GEVONDEN VOORWERPEN

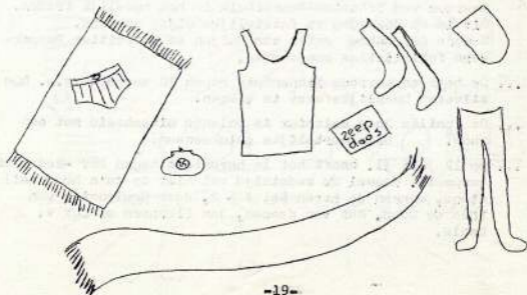
- 1 Rode handdoek plus rood-wit-zwart-groen gestreepte zwembroek.
- 1 Blauwe zwembroek met zwarte streepjes.
- 1 Witte das.
- 2 Onderbroeken.
- 1 Hemd (vergoten op 10 mei jl. bij diploma-oefenen).
- 1 Grijs sok.
- 1 Paar rode kniekousjes.
- 1 Rood gymbroekje met blauwe randjes.
- 1 Grijs maillot.
- 1 Rood-wit washandje met blauwe zeepdoos.
- 1 Blauwe-wit washandje met rood-witte zeepdoos.
- 1 Wit portemonnetje met f0,25.

Deze en de vorigeserie gevonden voorwerpen blijven nog één maand in onze kast liggen, daarna worden ze aan een liefdadige instelling gegeven.

Voorwerpen, die na het verschijnen van dit clubblad nog gevonden worden blijven nog maar twee weken in onze kast, dan worden ook die weggegeven.

Gevonden voorwerpen af te halen bij Paul van Sijl, te bereiken tijdens de oefeningen in het Sportfondsenbad op vrijdag en zaterdag.

N.B. Mogelijkheid tot uitzonderingen niet uitgesloten.



Belangrijke puntjes om te onthouden.....

... De NKS gaat in september een cursus organiseren voor organisatie, welke 6 avonden duurt, en een cursus Jeugd zwemleider, welke 65 uur of ca. 5 maanden duurt. Inlichtingen bij het bestuur.

... Op 15 juni jl. zijn de jongens van DWT er in geslaagd om kampioen te worden bij het poloturnooi, georganiseerd door de Futen. GEFELICITEERD!!!

... Op 4 augustus (bij slecht weer op 18 augustus) organiseert de Bloemendaalse Reddingsbrigade de jaarlijkse zee zwemwedstrijden. Aanvang 13.00 uur. Plaats: Bloemendaalse Strand.

... 6 augustus 1968 zullen Peter Rienstra en Lia Bakker in het huwelijk treden.

... Op 24 augustus organiseert zwemvereniging "De Kroosduikers" haar jaarlijkse poloturnooi. DWT zal ook weer van de partij zijn.

... Statessекretaris Kruisinge heeft ons verteld dat er dit jaar ongeveer 60 nieuwe zwembaden bij zullen komen. De totale achterstand bedraagt op het ogenblik ong. 500.

... Op 7 juli jl. was het 25 jaar geleden, dat de heer en mevrouw van Schooten-Maarschalk in het huwelijk traden. Dit is op deze dag op feestelijke wijze gevierd. Namens DWT hebben pater van Ooijen en voorzitter Peeperkorn felicitaties aangeboden.

... De heer en mevrouw Kronenburg hopen 10 augustus a.s. hun zilveren huwelijksfeest te vieren.

... De familie Joop Melchior is onlangs uitgebreid met een zoon. Onze hartelijke gelukwensen.

... Op 12 juli jl. heeft het 1e herenteam tegen ZWV -Westzaan gespeeld. Hoewel de wedstrijd wel niet op zo'n hoog peil stond, wonnen de heren met 4 - 2, door doelpunten van Theo de Dood, Rob van Kampen, Jan Eichhorn en Lex v. Gaale.

Vervolg Uitslagen Onderlinge Wedstrijden

<u>Jongens F</u>	<u>vrij</u> 33m	<u>rug</u> 33m	<u>school</u> 33m	<u>totaal</u>
1) Daan v. Schooten	30.-	27.-	33.-	90.-
2) Dick v. d. Berg	40.1	33.3	43.4	124.8
3) Nico Hendriks	43.9	52.1	53.2	149.2

Familie Estafette

1) Fam. v. Schooten	1.04.0	6) Fam. v. d. Peet	1.21.-
2) Fam. v. d. Veldt	1.11.-	7) Fam. v. d. Meyden	1.23.-
3) Fam. Groen	1.11.3	8) Fam. Mooy	1.27.-
4) Fam. v. Gaale	1.13.1	9) Fam. Peepkorn	1.30.-
5) Fam. Baars	1.20.2	10) Fam. Hendriks	1.40.-

--- / --- / --- / --- / --- / --- / --- / --- / --- / ---

D I P L O M A Z W E M M E N

20 juni 1960

Op vrijdagavond 20 juni jl. 7 heren het 1e diploma behaald. Diezelfde vrijdagavond hebben 4 dames het 2e diploma behaald, terwijl nog 3 heren het 4e diploma bij hun verzameling konden voegen.

Wij wensen allen van harte proficiat met hun succes.

12 mei 1960

Op 12 mei 1960 stonden 12 jongens en 21 meisjes te springen om het 1e diploma te zwemmen. 31 hiervan zijn erin geslaagd het begeerde papier te verkrijgen. Wij wensen dezen van harte te geluk hiertoe en nu maar op naar het volgende!

Tegelijkertijd hebben 7 jongens en 13 meisjes geprobeerd het 2e diploma te behalen, waarvan het aan 17 gelukt is. Ook dezen worden van harte gefeliciteerd.

Met trillende zenuwen stonden 15 meisjes en 7 jongens klaar om hun 1e diploma te behalen, terwijl 7 meisjes en 2 jongens met evenveel zenuwen op de kant stonden om hun 2e diploma af te zwemmen. Alle geslaagden van harte gefeliciteerd.

PROFICIANT

Wij lazen in de Sportparade.....

TRIM 'ns MEE

Het woord "trim" stamt uit de Noorse taal en betekent daarin "oefening en vreugde". De N.S.F. heeft dit woord nu met hoofdletters gezet boven een aktie die tot doel heeft het bevorderen van de lichamelijke beweging van het Nederlandse Volk. Het is al vaker gezegd, onder de termen "sport voor iedereen" of "de tweede weg", dat zeer veel mensen een tekort hebben aan beweging, veroorzaakt door het huidige maatschappijbeeld, hetgeen ten nadele werkt van de gezondheid en het behoud daarvan. Voldoende en aangepaste beweging heeft een bevredigend gevoel van fitheid, van een goede konditie, tot gevolg. De "Trim"-aktie wil aan iedereen de gelegenheid schenken regelmatig aan eenvoudige sportieve activiteiten deel te nemen, zonder dat het daarbij noodzakelijk is, dat men zich aansluit bij een vereniging. Er moet niet gestreefd worden naar grote prestaties maar door de keuzemogelijkheden moet de regelmatige beoefening van een sportieve bezigheid de hoofdzaak kunnen worden.

In verschillende plaatsen in ons land zijn nu organisatie-kommissies actief om zoveel mogelijk mensen voor deze konditie training te interesseren; en om een zo rijk mogelijke keuze te bieden. Het initiatief kan uitgaan van een gemeentelijke dienst voor sportzaken, van een of meer plaatselijke sportverenigingen, van een groepje particulieren, enz. Het belangrijkste is, dat er iets op touw wordt gezet en dat men minstens zorgt de aanwezige organisatie-krachten niet te verspillen door lange elkaar te gaan werken.

Verenigingen die een goede beurt willen maken in hun woonplaats of wijk; zouden wij willen adviseren de koppen bij elkaar te steken de "trim"-actie van de grond te helpen.

Men dient ervoor te zorgen over voldoende medewerkers te beschikken: er moeten immers "trim"-boekjes worden uitgedeeld waarin men aantekeningen kan bijhouden over de eigen activiteiten; er moeten mensen zijn die het boekje na drie maanden - want ze lang duurt één "trim"-ronde - kunnen afstempelen, enz.

Veel sportbezigheden passen in de "trim"-actie: fietsen, gymnastiek, hardlopen, wandelen, schaatsen, home-training, enz. Sommige vragen een uitgebreide organisatie, andere hebben een minimum aan organisatie nodig.

In de plaatselijke pers en van affiches kan men te weten komen of in de eigen plaats reeds "trim"-melaars te vinden zijn. Bekijkt u eens of de organisatie-talenten waarover uw vereniging beschikt niet in dienst van deze actie gesteld kunnen worden? Mocht u van plaatselijke "trim"-merij niets bekend zijn, informeer dan eens bij de Nederlandse Sport Federatie, "Trim"-actie, Burg. van Kernebeeklaan 6, Den Haag, tel 070 - 532963.

B.K.

(Hoe staat het in Haarlem??? rad.)

Enige belangrijke adressen in DWT.

BESTUUR

Voorzitter: Dhr. H. Peepkorn, Herenweg 140,
Heemstede, tel 04232.

Sekretaris: Dhr. G. Hageman, Brouwersvaart 150,
Haarlem, tel 20100.

Penningmeester: Dhr. J. Groen, Reeuwijk 53,
Haarlem, tel.

SPORT KOMMISSIE

Voorzitter: Dhr. F. Roozemaekers, Roos en Beeklaan 79,
Santpoort, tel. 02560 - 7079.

Sekretaresse: Mej. A. Rosloffen, Hasselaarsplein 24,
Haarlem.

DEFENUREN KOMMISSIE

Voorzitter: Dhr. R. Muijsers, Bilitonstr. 10,
Haarlem, tel. 66540.

Sekretaris: Dhr. F. v. d. Meyden, P. Mondriaanstr. 23,
Haarlem, tel 15112.

JEUGD KOMMISSIE

Voorzitster: Mej. Marjan Groen, Reeuwijk 53,
Haarlem, tel 10139.

Ledenadministratie:

Dhr. F. du Maine, Karel Doormanlaan 30,
Haarlem,