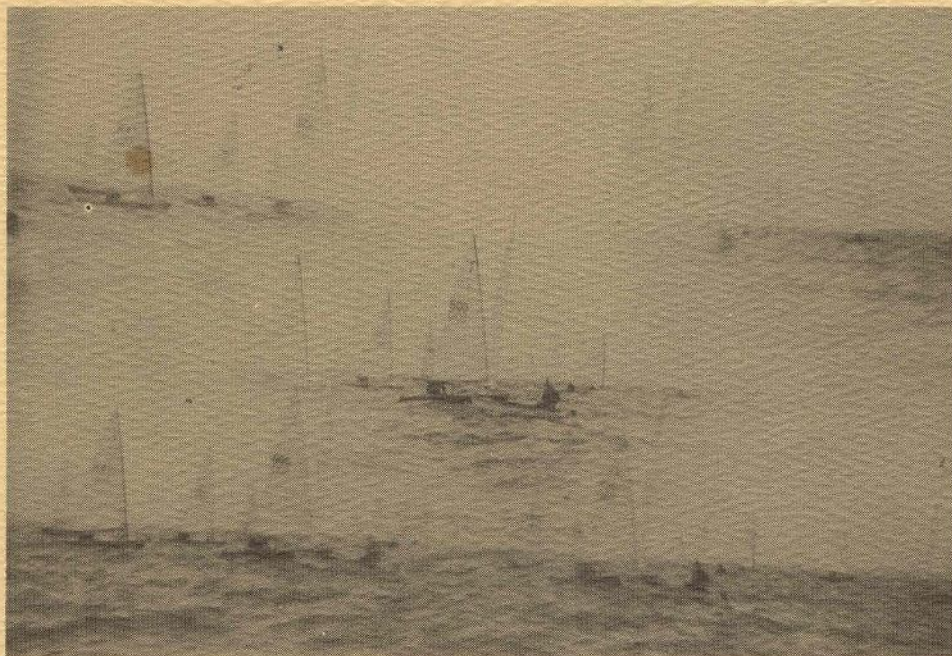


# SOLO NIEUWS



ECK, TON VAN  
MGR BEKKERSLAAN 819  
2286 EJ RIJSWIJK

# **Jachtbouw Johan Vels**

niet alleen:

inspraak bij uw nieuw te  
bouwen SOLO.

maar ook voor:

**rompen  
zwaarden  
roeren  
masten  
zeilen  
gieken  
beslagen en  
reparaties in hout**

Dorpsstraat 225 - Nieuwe Niedorp N.H.  
Telefoon 02261-1723

# solonieuws

---

---

Officieel orgaan van de Nederlandse Soloklasse Organisatie

20e Jaargang

nummer 3

## Bestuur:

- Voorzitter : Max Blom, Solo 507,  
Noordeinde 86, 2514 GL Den Haag, tel. 070-601919
- Secretaresse : Nicole Blom,  
Noordeinde 86, 2514 GL Den Haag, tel. 070-601919
- Penningmeester: Karel Dubru, Solo 436,  
Javastraat 115, 2585 AH Den Haag, tel. 070-633074
- Commissaris : Hans Arends, Solo 497,  
Lagedijk 266, 1544 BN Zaandijk, tel. 075-281360
- Commissaris : Jan Jaap van Deventer, Solo 444,  
Elbalaan 47, 2172 JC Sassenheim, tel. 02522-13413
- Commissaris : Frans Derk Smit, Solo 510,  
Merellaan 3, 2111 GJ Aerdenhout, tel. 023-240604

- Inhoud:
- Verslag Paasevenement
  - Jaarprijs
  - Mijn grootste tegenstander
  - Uitnodiging Alkmaar
  - Uitnodiging Westeinder
  - Nieuwe leden

# pasen 1983

In de weken die vooraf gingen aan het Paasevenement in Reeuwijk waren de gedachten van vele solozeilers somber gestemd over het weer.

Storm en regen waren het dagelijkse beeld, dus dat voorspelde niet veel goeds.

Maar gelukkig, het overlevingskarakter dat de wedstrijden vorig jaar ken-  
schetste, bleef dit jaar achterwege.

Pelleboer voorspelde weliswaar dat het geen weer zou worden voor zacht-  
gekookte eitjes, maar al met al viel het reuze mee.

Zaterdag begonnen we met een matige wind die in buien aanwakkerde tot 4  
à 5 Bf. Met een veld van 19 inschrijvers was het water redelijk bevolkt.  
Mark Tichelaar pakte de kop en hield die gedurende de eerste helft van de  
wedstrijd. Paul Bournas zeilde zich bij de eerste boei in de problemen en  
moest met halsbrekende toeren zijn boot vrijhouden van de andere deelnemers  
waardoor zijn helmstok brak. Paul ging dus langs af en ontving geen f 200,--.  
Cees van Grieken kwam later in de wedstrijd goed op dreef en pakte Mark.  
Uitslag: 1. Cees, 2. Mark en jawel, 3. Jan Willem.

Zondag 3 april.

Prachtig zeilweer met noordwesten wind, kracht 3.

Zonnig en af en toe zelfs een beetje zomers. De wind schifte nogal, waar-  
door het veld nogal door elkaar werd gehusseld.

De Reeuwijkers zaten allemaal voorin zoals te voorzien was.

Paul 1, Mark 2, Peter 3 en Gert Pauli 4.

Gert ging prima in de 507 en liet duidelijk zien dat je met ruim 90 kilo  
ook best met licht weer kan zeilen.

Foto gemaakt door Ton van Eck.

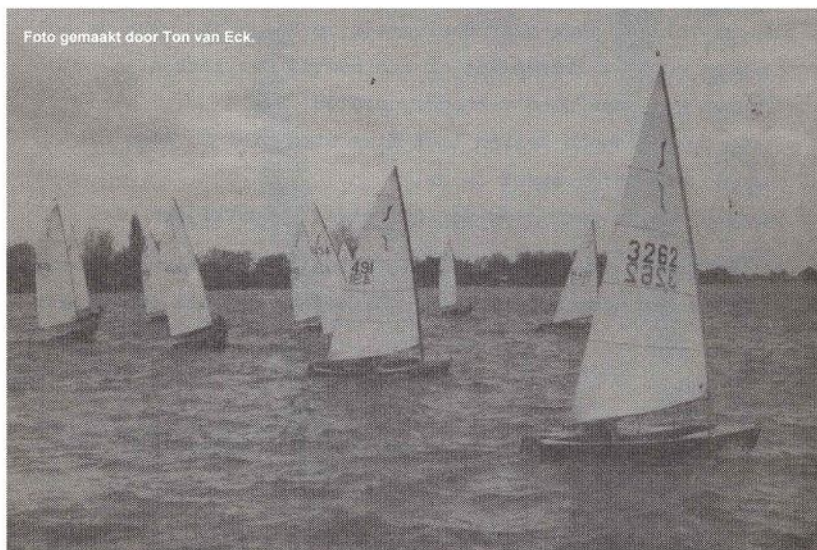


De middagwedstrijd liet hetzelfde beeld zien, alleen de volgorde was gewijzigd.

Mark en Gert protesteerden elkaar eruit, dus de buit werd verdeeld tussen Paul, Peter en Kees Rekelhof, die zich even van zijn beste kant liet zien (moet je meer doen, Keessie, anders krijgen we zo'n slechte indruk van je).

1. Peter, 2. Paul, 3. Kees.

Cees van Grieken had een baaldag en na zijn 8e plaats 's morgens kapte hij er 's middags mee toen hij 10e of 11e lag.



Maandag 4 april.

Koud en guur weer wachtte ons op toen we 's morgens op de haven arriveerden. Harde wind die 4 tot 5 was, maar die een dikke 6 leek door de regen en de kou. Nou ja, toch maar varen met die handel.

Paul begon de wedstrijd goed, maar gaf geen ruimte bij de boei aan Johan Geenen. Even een doffe dreun en Paul ging weer eens naar de verdachtebank bij de protestcommissie die hem uitsloot van de ochtendwedstrijd.

Johan was hier echter zo door aangeslagen, dat hij Mark en Gert en de boei en nog een aantal dingen raakte, zodat hij de baan rondging als een balletje

in een flipperkast. Helaas was het voor hem niet "same player shoots again", maar gewoon terug naar de haven.

Uitslag: 1. Cees, 2. Jaap, 3. Gert.

's Middags nog kouder, nog hardere wind en nog grimmiger.

Cees wist weer hoe hij zijn helmstok moest vasthouden en werd weer eerste. Paul werd een goede tweede en Peter Bos werd derde.

Totaaluitslag:	1. Cees	14	punten
	2. Peter	23	"
	3. Paul	26	"
	4. Jaap	27	"
	5. Mark	38	"

Hopelijk zien we volgend jaar meer deelnemers op Reeuwijk, want de zeilers van de Westeinder en Kaag lieten het er een beetje bij zitten.

Alkmaar met 9 man was zeer goed vertegenwoordigd.

Het peil waarop deze jongens zeilen ligt misschien niet zo hoog als op Reeuwijk, maar de wil en de inzet is er.

Lex Patty was ook van de partij en zeilde zelfs 2 wedstrijden uit.

Nou, dit was dan Pasen, ik hoop dat jullie allemaal naar Alkmaar komen met Pinksteren, dan is het weer meestal een stuk beter, dus die smoes valt af. Tot ziens!

Hans Arends

497 Houtje Touwtje

## de jaarprijs

Cees van Grieken	45	punten	(1-1-1)
Paul Bournas	35	"	(1-2-2)
Peter Bos	27	"	(3-1-3)
Mark Tichelaar	23	"	(2-2-4)
Jaap Zielhuis	20	"	(4-5-4-2-4)
Gert Pauli	10	"	(5-4-3)
Kees Rekelhof	6	"	(3)
Jan Willem Lensink	6	"	(3)
Nils Feldman	2	"	(5-5)

# uitnodiging westeinder- evenement

Hierbij nodigt de Soloklasse Organisatie u uit voor het klasse-evenement op de Westeinder Plassen op 11 en 12 juni 1983.

De wedstrijden worden georganiseerd in samenwerking met W.s.v. Aalsmeer.

Het terrein van W.s.v. Aalsmeer ligt aan de Uiterweg 155 te Aalsmeer, waar ook van de accommodatie gebruik gemaakt kan worden.

De eerste wedstrijd begint om 14.00 uur.

Op de ruime, open Westeinder zal een Olympische baan worden uitgezet.

De uitslagen tellen mee voor de Jaarprijs.

Inschrijven kan geschieden op een inschrijfformulier uit de wedstrijdkalender van het K.N.W.V.

Inschrijvingen dienen te worden gezonden aan:

Nicole Blom,  
Noordeinde 86,  
2514 GL Den Haag

Het inschrijfgeld ad f 25,-- gaarne overmaken op gironummer 2210296 van de Penningmeester N.S.O. te Den Haag.



# mijn grootste tegenstander

Waarschijnlijk zullen velen die mij kennen en weten op welke plaats ik regelmatig zeil, met grote zekerheid kunnen bevestigen dat die tegenstander bijna iedereen is.

Misschien hebben ze wel een beetje gelijk, maar weinigen weten wie soms de grootste is. Ik ben er haast zeker van dat ik niet de enige ben die z'n eigen lichaam zo nu en dan als tegenstander ziet.

Een groot aantal jaren geleden werd bij mij Diabetes Mellitus, of in de volksmond ook wel suikerziekte, geconstateerd.

Deze ziekte houdt in dat je lichaam te weinig, of in mijn geval geen, insuline kan produceren. Insuline is nodig om glucose in je bloed af te breken of transport van glucose naar je spiercellen te vereenvoudigen.

Om toch aan deze behoefte te voldoen, wordt insuline door middel van spuiten in je lichaam gebracht. Door samenspel van de juiste hoeveelheid insuline, voedsel en inspanning, tracht iedere diabeet z'n bloedsuikergehalte (b s g) rond een aanvaardbaar peil te houden.

Te veel insuline, te veel inspanning en/of te weinig voedsel kunnen je b s g te laag laten worden, een zogenaamde hypo (-glycemie).

Je wordt moe, krijgt honger, gaat beven, je concentratievermogen verdwijnt. Voor iedere diabeet is dit een teken om in te grijpen; zo snel mogelijk glucose tot je nemen.

Wordt er geen aandacht aan deze symptomen geschonken, dan geraak je in bewusteloze toestand, je spieren hebben immers geen of te weinig glucose om goed te kunnen functioneren.

Vooral bij het zeilen kan dit niet zo prettig zijn. Gelukkig voor mij en anderen voel ik een hypo lang van te voren aankomen.

Wanneer het er 's morgens uitziet dat het behoorlijk zal gaan waaien, zal er minder insuline worden gespoten en ik zorg ervoor dat er voldoende gegeven is.

Verder wapen ik me met een aantal staven druivensuiker, dit om een misschien aankomende hypo te verijdelen.

Te weinig insuline, te weinig beweging en/of te veel eten laten je bloedsuiker stijgen. Je nieren gaan het te veel aan glucose uit je bloed fil-



teren. Helaas gaat dit gepaard met grote hoeveelheden vocht.

Wanneer bij een zwaar-weer-wedstrijd de wind wegvalt, zal dus ook de inspanning veel minder worden.

Omdat je dacht dat de inspanning groot zou zijn, had je al minder gespoten en meer gegeten.

Je hebt verkeerd gegokt, het bsg gaat stijgen. Eigenlijk zou je een shot insuline moeten hebben, maar dat gaat een beetje moeilijk met al die pakken aan. Trouwens, wie rekent er op zulk weer.

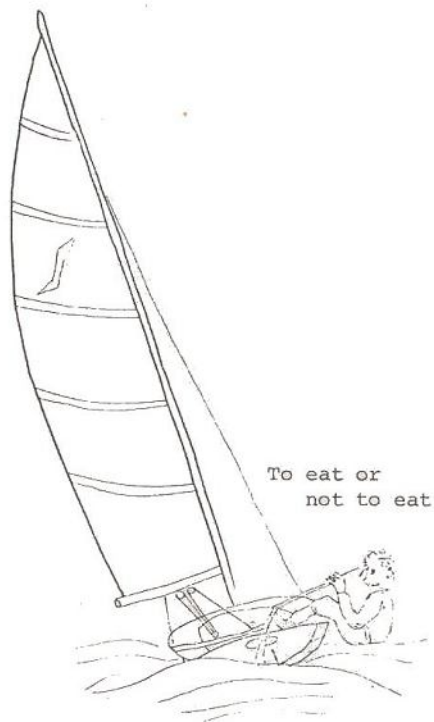
Dit zijn dan ook de moeilijkste wedstrijden: in je bootje dobberen, smachtend van de dorst (dat halve literkje water stelt dan ook niets meer voor), je ogen branden en geïrriteerd raken omdat de finish nog lang niet in zicht is.

Gelukkig beïnvloed deze handicap mijn zeilplezier totaal niet.

Hopelijk denken jullie nu niet dat dit alles een goede smoes moet zijn voor het geregeld functioneren als heksesluter.

Wellicht zouden een beetje geregelder zeilen en het opvoeren van de conditie mij al een aantal plaatsen omhoog doen gaan, maar ja, toekomstmuziek.

Ton van Eck.



## GOUDEN SOLO?

die kunnen wij U helaas niet leveren

maar wel:

- houten solo's
  - polyester solo's
  - pronto trailers
  - musto & hyde zeilen
  - needlespar masten en gieken
  - javlin accessoires
  - holt allen beslag
  - memosail chrono's
  - zwaarden/roeren
  - zeillatten
- casco's of  
compleet  
met speciale mal  
dekzeilen  
accessoires  
wetsuits  
warmwear  
v.i.p.  
sport  
massief  
gelamineerd

**martin van leeuwen** tel: **01820**  
**posbus 401 gouda** **15278**

# uitnodiging alkmaar

Tijdens het Pinksterweekend (21, 22, 23 mei) worden op het ALKMAARDERMEER wedstrijden verzeild door diverse klassen, waaronder de Soloklasse.

De Soloklasse organisatie nodigt u hierbij, namens de organiserende vereniging Z.W.V.U., uit tot deelname aan deze wedstrijden.

De uitslagen zullen meetellen voor de Jaarprijs.

Voor nadere gegevens verwijzen wij u naar de wedstrijdkalender van het K.N.W.V.

Inschrijvingen dienen te worden geadresseerd aan: C. Kinninging,  
Helmkade 28b,  
1901 BM CASTRICUM

Inschrijfgeld ad f 36,-- op gironummer 258618 t.n.v. Penningmeester Z.W.V.U. te Castricum.

De faciliteiten op de jachthaven zijn uitstekend en er zijn mogelijkheden om te kamperen.

Iedere avond is er levende muziek in het clubgebouw en is er gelegenheid om te dansen.

Zaterdagavond zal er voor de Solozeilers een barbeque worden georganiseerd door Hans Arends.

Als u hieraan wilt meedoen, dan gaarne minstens één week van te voren opgeven bij Hans, tel. 075-281360.

Tot ziens met Pinksteren in jachthaven Zwaansmeer, Lagendijk, Uitgeest.

## WATERSPORT-CENTRUM IN SCHEVENINGEN

Inderdaad, JAC. VROLIJK (tussen Keizerstraat en Badhuisweg) is een TREFPUNT van watersporters die zich willen oriënteren omtrent ALLES IN, OP en AAN DE BOOT.

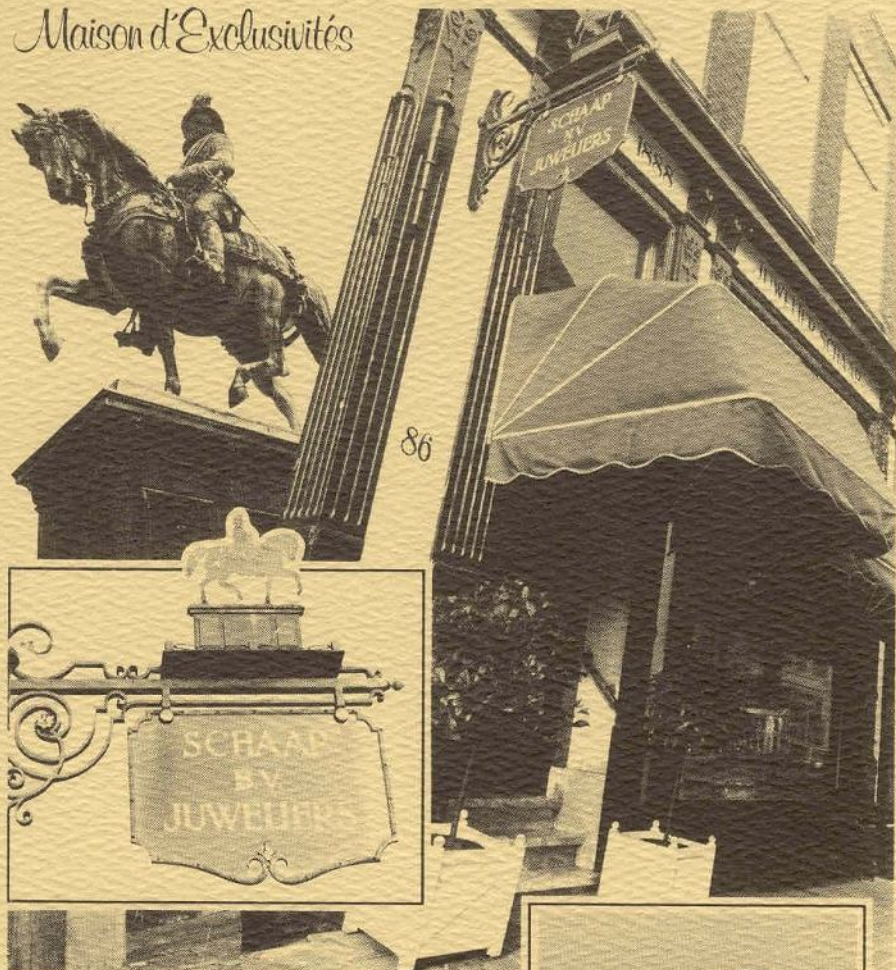
En ze komen van heinde en ver, om betrouwbare service en prettige prijzen. Moet U heus ook eens langs gaan!



### JAC. P. VROLIJK

watersport- en kampeerartikelen  
zeilmakerij · zonwering  
WASSENAARSESTRAAT 67 69 SCHEVENINGEN TELEFOON 070 551038\*

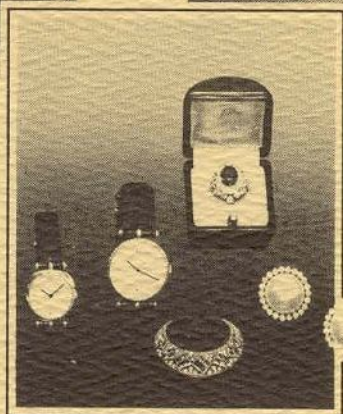
Maison d'Exclusivités



Het is niet zo verwonderlijk, dat bij het begrip "juwelier" spontaan de naam Schaap valt. Waarom? Schaap gaat met zijn tijd mee en durft daarin toonaangevend te zijn. Schaap, een juwelier die door de jaren heen telkens weer verrast met een collectie die exclusiviteit uitstraalt. En die men gerust gedistingeerd mag noemen.

Schaap. Juwelier sinds 1888.

**Kwaliteit van oudsher, vertolkt in een moderne gedachte.**



JUWELIER  SCHAAP

NOORDEINDE 86 2514 GL 's-GRAVENHAGE TEL.: 070 - 60 19 19

**IEDEREEN VOELT ZICH  
'T BESTE THUIS  
OP EIGEN TERREIN.**



---

**nutsspaarbank**



---

Den Haag