

1974 - De zwemploeg - uitkomend in de landelijke competitie - overheerst op vele fronten. Met name Marian de Jong, Geke Zaturdag, Ingrid Wijmenga, Louwina en Ymkje van Noord en Sjoerd Moes plukken de vruchten van de vele trainingsarbeid. Geke Zandringa en Sjoerd Moes mogen zelfs deelnemen aan de Nederlandse kampioenschappen. Ook op waterpolo gebied gaat het bijzonder goed: zonder veel tegenstand worden de waterpolomeisjesadspiranten kampioen van Friesland en promoveren naar de B-klasse van het district Friesland, Groningen en Drenthe. Mevrouw G. Tjepkema legt haar functie als trainster van de damesseniorengroep neer; jarenlang heeft zij de dames elke week een 'trimprogramma' voorgeschoteld.

Medaillewinnaressen Friese kampioenschappen 1974; v.l.n.r. Pietrix Soolsma, trainer Rob Jansen, Marian de Jong en Louwina van Noord; zittend Geke Zaturdag en Ingrid Wijmenga.

