

clubblad van roeivereniging Ferox

'T SLOEPIE

Jaargang 17 nummer 1

April 2019



ADRESSTICKER

Azorean High



Bacchus

Roeivereniging Ferox

Web: www.rvferox.nl

Mail: info@rvferox.nl



Wesseling Logistics



Inhoud

Bestuurspagina	4
Sloep- en bordsponsoren	4
Ferox bedankt het RABO-wensenfonds	6
Instapcursus sloeproeiën	8
Hulp bij de sloeproEICursus-2019	9
Wat een vereniging	10
Slepen in Stavoren	11
Ik geef de pen door	14
Uit de oude doos	17
Eten, drinken en prestaties	19
Ontwikkeling sloeproeiën in Katwijk	21
Roeikalender 2019 (deel 1)	25
Informatie Roeivereniging Ferox	27

Bij Biketotaal-Luyten hebben tweewielers altijd voorrang!

Wij staan voor kwaliteit, klantgerichte dienstverlening en deskundige voorlichting. Ons assortiment is zeer uitgebreid, zeer divers en veranderd voortdurend.
Wij adviseren u op het gebied van fiets, bromfiets én onderdelen.

Ons assortiment:

- * Fietsen, bromfietsen en scooters
- * Elektrische fietsen
- * Race- en ATB-onderdelen
- * Regen- en racekleding
- * Schaatsen en skeelers
- * Kunst- en hockeyschaatsen





BESTUURSPAGINA

Beste leden,

Het roeiseizoen is weer begonnen en er wordt weer volop getraind door de wedstrijdteams. Ook de recreanten zijn weer actief. De ThussenUit is in Stavoren weer gesleept en wel voor 8 dames/heren en 10 dames/heren, deze sloep is nu dus qua wedstrijden breed inzetbaar met verschillende bemanningen. Verder mocht Ferox van het Rabo Wensenfonds een mooi geldbedrag ontvangen voor de aanschaf van een extra trailer voor de Bacchus. Alle sloepen worden nu uitgerust met een EHBO-pakket, deze zijn beschikbaar gesteld door Apotheek Sloothaak te Rijnsburg. Dit seizoen wordt er weer een workshop sloeproeien georganiseerd en hebben zo'n 30 cursisten zich reeds aangemeld. Kortom een flitsende start van het nieuwe seizoen.

Floor Maitimo

Van de redactie

In deze eerste aflevering van dit seizoen nog geen wedstrijdverslagen maar wel een impressie van de gehouden sleepproeven van de ThussenUit. Nieuw is de rubriek "Ik geef de pen door" waar leden zich zelf voorstellen. Verder een artikel over drinkadvies voor, tijdens en na een wedstrijd. Tenslotte een wedstrijdverslag uit de oude doos. Afsluitend een mooi verhaal over de ontwikkeling van het sloeproeien in Katwijk.

Via de website www.rvferox.nl is ook dit Sloepie weer digitaal in te zien.

De redactie.

SLOEP- EN BORDSPONSOREN





nico's fietsen

**Voor eerlijk advies
en een prachtige fiets**

Kom bij ons langs voor:

- Advies
- Reparatie
- Onderhoud
- Alle soorten fietsen

WWW.NICOSFIETSEN.NL
Zeeweg 82b • 2224CG katwijk
Tel: 071-4071668 • info@nicosfietsen.nl

U bent van harte welkom!



Uw Echte Warme Bakker

C. Guyt

Roest van Limburgstraat 9

Tel. 4013739 - Katwijk



FEROX BEDANKT HET RABO-WENSENFONDS!

Een van de drie roeisloepen die Ferox gebruikt, de Bacchus, heeft niet de beschikking over een eigen trailer. De andere twee sloepen hebben dat wel. Daarmee is de ploeg die in de Bacchus roeit enigermate beperkt in zijn vrije wedstrijdkeuze, omdat de ploegen in de andere sloepen uiteraard voorrang hebben bij het gebruik van de bij de sloep behorende trailer.

Daarnaast is gebleken dat de Bacchus eigenlijk niet goed “past” op de twee trailers. Het geeft zowel schade aan de sloep als aan de trailer. Er is toen door een aantal in de Bacchus roeiende Ferox-leden het plan opgevat om bij het RABO-wensenfonds een aanvraag te doen voor een donatie voor een eigen Bacchus-trailer. Die aanvraag is ingediend en gehonoreerd: Ferox kreeg een nominatie.

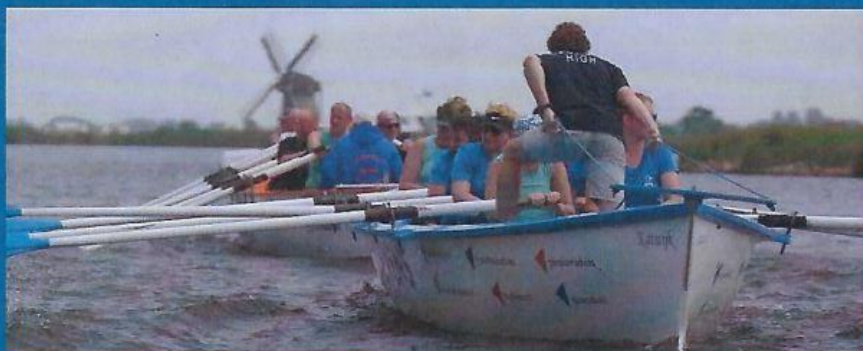
Vervolgens is aan alle Ferox-leden met een rekening bij de lokale RABO-bank gevraagd om hun stem uit te brengen op Ferox. De uitslag van die stemming is op 29 januari bekend gemaakt. En wat bleek: Ferox kreeg het enorme mooie bedrag van €2895.-!!



Ferox bedankt de RABO-bank daarom heel hartelijk voor die hele gulle donatie en gaat nu hard aan de slag om het ontbrekende bedrag bij elkaar te krijgen om een goede, geschikte trailer te kopen.

INSTAPCURSUS SLOEPROEIEN

Instapcursus Sloeproeien



Sloeproeien is een stoere duursport, waarbij je in teamverband werkt aan je techniek, conditie en spierkracht terwijl je ondertussen geniet van de prachtige omgeving.

Tijdens de **Instapcursus Sloeproeien** bij Roeivereniging Ferox leer je in 10 weken de roeitermen en roeitechniek en bouw je voldoende conditie en spierkracht op voor de Kaagrace. Iets voor jou? Meld je dan snel aan want vol=vol.

Introductiebijeenkomst: woensdag 27 maart om 19.30 uur

Start trainingen: vrijdag 29 maart om 19.30 uur *

Kosten: € 45,- Leeftijd: 18+

Kijk voor meer informatie of aanmelden op www.rvferox.nl of bel 06 20139051.

Je vindt Roeivereniging Ferox bij het Speels Palet, Roversbrugpad 6 in Katwijk.



* Lukt het niet om aan te sluiten bij de cursus? Neem dan contact met ons op. Er zijn diverse mogelijkheden om in te stappen bij bestaande teams

HULP BIJ DE SLOEPROEICURSUS-2019

Beste allemaal,

Zoals jullie wel zullen weten start er op woensdagavond 27 maart weer een sloeproEICursus. Er hebben zich tot nu toe 16 cursisten aangemeld. Op die woensdagavond wordt er nog niet geroeid door de cursisten maar wordt er het een en ander over de "theorie" verteld.

Op de vrijdagen er na wordt er dan wel echt geroeid, met als aanvangstijdstip 19.30 uur. Het is de bedoeling om gedurende 10 weken cursus te geven en net als voorgaande jaren dat af te sluiten met de roeiwedstrijd op de Kaag. Met dit aantal cursisten kunnen er twee sloepen worden "gevuld".

Daarvoor zijn er echter wel Ferox-leden nodig die kunnen en willen helpen: als coach, als (slag)roeier, zeker bij de eerste avonden, als stuurman, etc. Als je mee wilt helpen, geef dan je naam en de avonden door die je kunt helpen aan Gijco Rijneveld (gcrijneveld@gmail.com). Hij organiseert en coördineert dan het een en ander.

Alvast bedankt.



Azorean High in actie

WAT EEN VERENIGING

Graag wil ik de fotograaf Gijs v.d. Plas en Danielle v. Leeuwen even in het zonnetje zetten. Zij zijn degene die al jaren mooie fotos leveren aan de roeiteams (door heel Nederland). Deze fotos kunnen we gebruiken voor onze website en in ons Sloepie. Een mooie presentatie naar buiten toe.

Het bestuur (niet vergeten de vorige bestuursleden) een bedankje voor al het werk wat zij tot nu toe belangeloos hebben gedaan.

Het lijkt vaak niet veel, maar al het regelwerk valt vaak tegen en wordt niet altijd gezien. Succes aan de nieuwe bestuursleden die erbij gekomen zijn.

Alle leden die zich inzetten voor de cursussen, de stuurlieden, het onderhoud van de sloepen, de kleding regelen, de boodschappen voor ons heerlijke bakkie na het trainen,

de inschrijvingen van wedstrijden, de leden die de sloepen steeds op bestemming brengen.

de catering na de wedstrijd. onderhoud van de website, het maken van het Sloepie, logistiek regelen wedstrijddagen enz. enz. (ben vast wat vergeten).

Ondertussen zijn we met al onze teams een mooie vereniging!

CHINEES INDISCH RESTAURANT		CHINEES INDISCH RESTAURANT
金山酒樓		廣東酒樓
KAM SAN		KWANGTUNG
<i>Iedere vrijdag- en zaterdagavond Chinees en Indisch buffet</i>		
Hoorneslaan 201-203		Tramstraat 3, Rijnsburg
2221 CP Katwijk aan Zee (Noord)		Telefoon (071) 4025048
Telefoon (071) 4024085	SPECIALITEIT CANTONESE KEUKEN	

SLEPEN IN STAVOREN

Bewolking overheerst vandaag en er valt zo nu en dan wat regen. Er waait een matige zuidwestenwind die in de loop van de dag met name aan zee gaat toenemen. Morgen valt meer regen en neemt de wind toe.

Zaterdag 2 Maart 2019

Van onze verslaggever

Katwijk

Hoogtijd dat de Thussenuit gesleept gaat worden. Zaten we vorig jaar om deze tijd klaar om naar Friesland af te reizen, ging dit op het laatste moment niet door omdat het vroom, het was daarbij verschrikkelijk koud door de wind. Wij kregen dus uitstel.

Dit jaar echter was er geen ontkomen aan. De boot moest 4X gesleept worden voor 10 Dames en 10 Heren en voor 8 Dames en 8 Heren. Gelukkig was de animo wat groter als vorig jaar. Toen zaten we met 4 personen klaar en nu met 9. Maar hoe meer mensen hoe meer wensen, hadden we een tijd afgesproken werd daar nog een strijd over gemaakt. Uiteindelijk zijn we met 3 auto's gegaan op 3 verschillende tijden. Erik en Kees om 12.00. Peter, Pieter en Sanne 12.30 En Jan-Willem, Petra, Corien en Coby 12.40. Hoop toch niet dat dit de nieuwe trend gaat worden. Naar Friesland dus en wel te Stavoren dus. We hadden 2 uur de tijd om alle wereldproblemen door te nemen en op te lossen in de auto.



Zwemvesten verplicht



De eerste sleep was rond 15.00 uur. Maar doordat het voor ons uitliep werd het een beetje later. Eerst moesten wij ons allemaal laten wegen, gelukkig zijn wij te licht bevonden.

Bemanning Thussenuit D10
Sleep is vrijgegeven voor slepen

BB	SB
dick half 2 59	dick half 1 59
Frits 85	petra
Pieter	kees
Peter	sanne
coby	corien
petra 67	

0 riemen aan boord

Totaal 823 kg
 Te kort 2 kg

er uit

- 5 kg + 5 kg

- riem + riem

BB over -4 kg
 Voorover 0 cm (1 kg d)

Dit was voor ons dames wel even een dingetje. Maar eerlijk is eerlijk het ging heel discreet. Na het wegen konden we heerlijk aan de koffie en cake van Petra, dat maakte nu immers toch niets meer uit voor het gewicht. Eindelijk werden een paar zwaargewichten bij elkaar geroepen en zo ging de eerste sleep. Van bewolking was geen sprake, het was zelfs heerlijk zonnig met een zacht windje, in een prachtig natuurgebied in een fantastische vakantie omgeving. Rond 17.30 zat het erop en konden we na een gezellige dag op huis aan.

Wil je meer weten over het slepen (de techniek etc.) raadpleeg dan www.federatiesloeproeven.nl

Coby Ouwehand



Sleeptechniek

**Smederij/
jachtbouw**

KUYT
smederij / constructiebedrijf / metaaldraaijerij
jachtbouw / watersport / motoren-inbouw
jachtontwerpen

Haven 215
2225 BZ Katwijk ZH
☎ (werkplaats) 071-4014778
fax 071-4071016
☎ (privé) 071-4015629

Ing. W. J. D. Kuyt
scheepsbouwkundige

IK GEEF DE PEN DOOR



Wie ben jij?

Klasina Koekebakker-Ouwehand. Ik ben 40 jaar en getrouwd met Hendrik Koekebakker (Azorean High Heren 1). Wij wonen in Valkenburg en hebben 3 kinderen, Noortje (11), Gijs (8) en Bart (6). Ik ben psycholoog en praktijkvoerder van een vrijgevestigde praktijk voor kinder- en jeugdpsychologie in Valkenburg.

Waar geniet je van?

Wat het roeien betreft kan ik genieten van de flow van het roeien op een mooie zomerse avond op de Kaag. Het is heel fijn om op die manier de hectiek van de dag los te laten. Maar ook de kick van het roeien van een wedstrijd vind ik erg leuk.

Wanneer ben je gestart met roeien en hoe was je eerste ervaring?

Ik ben vijf jaar geleden gestart met roeien in de Thussenuit. De eerste keer roeien was met een stel vriendinnen. We kwamen niet verder dan de Zeeverkenners....vanwege die zware riemen. Mijn eerste wedstrijd was de Kaagrace, na twee keer trainen. Ik weet nog dat ik het een zware wedstrijd vond, waar geen eind aan leek te komen. Maar toch vond ik het erg leuk en ben ik blijven roeien.

In welk team en op welke plek roei je nu (of hoe ben jij verbonden aan RV Ferox)?

Ik roei nu in het damesteam in de Azorean High. Ik heb de afgelopen jaren vooral bakboord geroeid, maar nu roei ik stuurboord.

Noem 5 kenmerken van je team?

Het damesteam is in de tweede helft van vorig seizoen gestart, dus we zijn nog een **beginnend team** die elkaar steeds beter leert kennen.

Ik zie **gedreven** roeisters, die **gemotiveerd** zijn om het beste uit zichzelf te halen om mooie prestaties te behalen. **Veelbelovend** en natuurlijk is er veel **gezelligheid**.



Damesteam tijdens de MPM te Muiden (linksvoor is Klasina)

Wat is het doel voor dit jaar?

Dit roeiseizoen roeien we in de eerste klasse. Ons streven is om bij de beste tien te behoren, het liefst de eerste 6, zodat we verzekerd zijn van een plekje voor MPM.

Wat is je leukste herinnering bij RV Ferox?

Mijn leukste herinnering is onze eerste wedstrijd met het damesteam, MPM 2018. Na een aanvaring, waarbij het roer afbrak, bij de tweede wedstrijd op de zaterdag wisten we de negatieve energie om te zetten in kracht, zodat we de race op zondag wonnen en de beste tijd neergezet hebben.

Waar mag de vereniging trots op zijn?

Ik ben 5 jaar lid van de vereniging en ik zie een groeiend verenigingsgevoel, waarbij alle teams elkaar weten te vinden. We hebben al twee jaar op rij veel cursisten aangemeld gekregen, dus we weten ook anderen enthousiast te krijgen voor het sloeproeien.

Vraag van de vorige schrijver

Ik ben de eerste, dus geen vraag van de vorige schrijver

Aan wie wil jij de pen doorgeven?

Ik geef de pen door aan Arien.

Wat wil je haar vragen?

Arien, waar kun jij voor wakker gemaakt worden?



Dames succes tijdens MPM 2018

UIT DE OUDE DOOS

In dit artikel wordt teruggeblikt naar wedstrijden uit het verleden, in deze aflevering een verslag over deelname aan de Noordzeekanaal Sloepenrace te IJmuiden. Helaas bestaat deze wedstrijd niet meer.

=====

Onze eerste wedstrijd van het nieuwe roei-jaar 2000: de race op het Noordzeekanaal bij IJmuiden op 22 april .



De heenreis van deze eerste wedstrijddag voorspelde weinig goeds, in tegenstelling tot het KNMI. 's Morgens alleen maar regen en tot overmaat van ramp nog een lekke band ook van een van de twee auto's die er een boot achter hadden hangen: in dit geval de damesboot Faba Facta II. Gelukkig was er nog een andere auto met trekhaak, zodat de boot in ieder geval wel verder kon en was de lekke band zo verholpen.

In IJmuiden aanvankelijk alleen maar regen en geen wind. Dat betekende dus in de tent blijven. Daar zag het zwart van de mensen en blauw van de rook. Maar zoals gezegd, het KNMI had anders voorzegt. En laten zij nu gelijk krijgen! Nagenoeg met het startschot van de eerste serie stopte het met regenen en kwam er een beetje wind, 2 a 3 Beaufort schuin vanuit het land.

Onze dames startten al in de derde serie en de roeiers van de mannenploeg in de Azorean High hebben de dames daarna nog maar drie keer teruggezien. Twee keer omdat ze ze tegenkwamen na de twee keerpunten en een keer aan de finish.

De dames zijn ditmaal dus niet achterhaald! De Azorean High zat, waarschijnlijk op grond van hun prestaties in voorgaande jaren, in de laatste startserie met in figuurlijke zin 'loodzware' en dus snelle tegenstanders: de Yellow Finn (10 roeiers) , de Snurk (8 roeiers) en

de Pusa (eveneens met 8 roeiers). Ook wij roeiden deze wedstrijd met 8 roeiers en een gelegenheidsstuurman, de geblesseerde bakboordroeier Wim Verburg. In zijn plaats roeide een goede bekende van de ploeg, Weindert Schaap, die normaal in de 'Houtman' van de WBS roeit.

Zoals verwacht kon worden ging de strijd bij de whalers van de laatste startserie gelijk op. De Yellow Finn roeide het snelste weg, mede dankzij hun twee roeiers extra. De Azorean High kon hen in eerste instantie aardig bijhouden. Ook de andere twee deden qua snelheid niet veel voor elkaar onder, maar volgen op een langzaam groter wordende doch geringe afstand. Nog voor het eerste keerpunt bij de sluis kwam er licht tussen de Yellow Finn en de Azorean High en liep eerstgenoemde zo'n 30 meter uit. De andere twee vochten daarachter op ongeveer 100 meter hun onderlinge strijd. Het eerste keerpunt werd wat te ruim ingeschat door onze stuurman, zodat we daar te ver achter de boei uitkwamen en afstand verspeelden. Mede daardoor en omdat de Azorean High slecht draait was na het keerpunt de achterstand op de Yellow Finn verdubbeld en de voorsprong op de anderen gehalveerd.

Op dat moment viel de Snurk, die tot dan toe in het kielzog van de Pusa had gevaren, de Pusa aan. De Pusa liet dat niet op zich zitten en zette ook aan. Het leek er toen even op dat beide whalers snel inliepen op de Azorean High, maar dat duurde maar even. De Snurk kon het tempo niet volhouden en moest gas terugnemen. Ook de Pusa moest recupereren. Vanaf dat moment liep de Azorean High langzaam maar zeker weg van beide kemphanen. Na het wat frivole eerste keerpunt, stuurde Wim Verburg verder perfect: keurig onder de dijk en dus uit de wind en in zo' recht mogelijke lijn. Ook het passeren van anderen verliep vrijwel vlekkeloos. Het roeien zelf ging wisselvallig. Soms zat het tempo er goed en gelijk in, op andere momenten was dit veel minder en werd er rommelig geroeid. Met andere woorden: er moet voor de HT nog wel het een en ander gebeuren.

Het tweede keerpunt ging wel super. Er werd geen centimeter te veel gevaren en kon de Azorean High aan de 5 km naar de finish beginnen. Dat ging heel vlotjes omdat we nu wel wind mee hadden en meer in het midden van het Noordzeekanaal voeren. Na 1 uur en ongeveer 44 minuten bereikten we de finish. Dat was vijf en een halve minuut na de Yellow Finn, maar ruim twee minuten voor de Snurk en de Pusa. In de einduitslag betekende dit dat we de tweede roeitijd hadden gevaren en op overall handicap zesde waren geworden. In het whaler klassement waren we tweede achter de Snurk. Ofwel: willen we op de HT op handicap voor de Snurk eindigen, dan zal er een groter gat met hen moeten worden geslagen. In IJmuiden was het verschil een minuutje te klein om de Snurk op handicap te 'pakken'.

Ook de dames deden het heel goed in IJmuiden en wisten bij de dames eveneens de tweede roeitijd neer te zetten. Door hun ongunstige handicap echter, eindigden zij in het overall klassement in de tweede helft van de rangschikking.

ETEN, DRINKEN EN PRESTATIES

Bij trainingen/wedstrijden met hoge intensiteit en/of lange duur.

Voor sporters zijn koolhydraten de belangrijkste brandstofbron. Voor duursporters moet het percentage koolhydraten 55-65% van de dagelijkse voeding bedragen. Sporters hebben 5-13 gram koolhydraten per kilo lichaamsgewicht nodig om de glycogeenvoorraden op peil te houden.

5-7 gram/kg/dag bij matige inspanningen

7-10 gram/kg/dag bij inspanningen van meer dan 1 uur en

10-13 gram/kg/dag bij inspanningen met (zeer) hoge intensiteit

Het lichaam slaat overtollige koolhydraten op als glycogeen in lever en spieren. Spierglycogeen is een belangrijke energiebron tijdens inspanning. Uitputting van spierglycogeen is een belangrijke oorzaak van vermoeidheid en uitputting tijdens inspanningen met hoge intensiteit en/of lange duur.

VOOR DE INSPANNING:

Advies: 2 uur voor de start een maaltijd (200-500kcal) met veel lichtverteerbare (vloeibare) Koolhydraten. 2 uur voor de inspanning 400-600 ml drinken om vocht optimaal aan te vullen. Eventueel 5 minuten voor de start nog iets nemen.

Let op! Geen koolhydraten nemen 15-45 minuten voor de start aangezien dit een hypoglycaemie (lage bloedsuiker) kan veroorzaken direct na de start.

Koolhydraten stapelen:

Vóór een langdurige, intensieve inspanning (zoals HT) gedurende 3 dagen de koolhydraatconsumptie verhogen naar 70% van de dagelijkse voeding. Hierdoor treed er (bijna) een verdubbeling op van het spierglycogeen, waardoor de inspanning significant langer vol te houden is. De vermoeidheid treedt pas later in. Tijdens deze 3 dagen niet trainen.

TIJDENS DE INSPANNING:

Drinken op dorstgevoel is af te raden. Het dorstmechanisme werkt niet goed. Tegen de tijd dat je dorst krijgt is de dehydratie al gestart.

Een vochtverlies van 2% leidt al tot prestatieverlies. Hoe langer de inspanningsduur hoe groter de prestatieafname. Bij hogere temperaturen, -luchtvochtigheid en straling zal het prestatievermogen nog verder afnemen.

Advies: vanaf het begin elke 15-20 minuten 150-350 ml isotone drank 6% (met 0,5-0,7 zout per liter) drinken. Bijv. limonade met 75 g koolhydraten per 100 ml

$6 : 75 = 0,08 \times 1000$ (aantal ml drank dat je wil maken) = 80 ml limonade en aanvullen met water tot 1 liter. Tijdens inspanningen korter dan 1 uur is gewoon water voldoende.

NA DE INSPANNING:

De 1^e 2 uur na de inspanning is het herstel zeer groot (3 x zo groot als in de uren erna), daarna neemt het herstel geleidelijk af.

Advies: zo snel mogelijk na het beëindigen (maar binnen 2 uur) van de inspanning koolhydraatrijke oplossing (0,7 g/kg lichaamsgewicht in ca. 4 x zoveel water) innemen. (persoon van 80 kg neemt 56 g in 250 ml vocht) Toevoeging van eiwit (niet meer dan 20 gram) bevordert de opslag van glycogeen en stimuleert het herstel van spierbeschadigingen.

450-675 ml drinken voor elke halve kilo gewichtsverlies ter compensatie van het verloren vocht.

Bron: Inspannings- en sportfysiologie, Wilmore, Costill en Kenney



Werkkleding · Watersport- en Kampeerartikelen

L. van Duijn B.V.

Haven 4 · 2225 BH katwijk aan Zee · Telefoon 071 4012832
Postbank 27 64 69 · ABN bank 56.72.23.485

ONTWIKKELING SLOEPROEIEN IN KATWIJK

Van tv-programma tot **sloeproeivereniging**....

Tsja, dan mocht ik ook een stukje schrijven... Ik heb wel even na zitten denken wat ik dan eigenlijk moest schrijven. Vorig jaar roeide ik nog in de Bacchus, en het seizoen succesvol afgesloten in de Azorean in het damesteam op MPM. Ik heb nog wel wat meegewerkt in de winter aan het onderhoud van de Bacchus, en nu in het voorjaar gestart in de AH. Allemaal wel leuk ,maar niet zoveel om over te schrijven. Na zoveel jaar weer een damesteam... Dat bracht me op een idee. Hoe zit het eigenlijk met die vereniging? Hoe zijn we zover gekomen? Ik draai al een paar jaartjes mee in het roeien, maar ook ik ben niet een roeier vanaf het eerste uur. Hoe is het eigenlijk gestart? Dus... op onderzoek uit!

Ik heb geprobeerd een tijdlijn op te zetten zoals je hieronder ziet met de belangrijkste stappen denk ik. Het kan zijn dat ik niet alles op de juiste datum heb, maar ik denk dat ik een eind gekomen ben. Ik hoop dat dit stukje inspiratie en gespreksstof is om wellicht een vervolgstukje te maken. Ik hoor het wel!



Cornelis Varkevisser HT 1982 en 1984 met Ria aan het roer

Ik zal vandaag vooral ingaan op de eerste jaren 1982-1988

herenteam Op Hoop van Zegen	1982	Sloep Cornelis Varkevisser
herenteam Op Hoop van Zegen	1985	Sloep De Wokkel
mixteam Alle 13 goed	1987	Sloep KW87 (is nu sloep 't Pulletje, thuishaven Katwijk)
	1987	Start bouw sloep Bacchus
herenteam Op Hoop van Zegen	1988	Sloep Bacchus
	1988	Start bouw sloep Faba Facta II
herenteam Fata Morgana	1989	Sloep Faba Facta II
	1990	Start bouw Azorean High
Herenteam Fata Morgane	1991	Sloep Azorean High
Damesteam Golfbrekers	1992	in Faba Facta II
	2000	Oprichting rvFerox, team Fata Morgana wordt Ferox heren, Golfbrekers wordt Ferox dames
	2001	Start bouw Botenhuis
In gebruikname Botenhuis	2002	Start bouw Thussen uit
Team Ferox heren2	2003	Sloep Thussen Uit
	2004?	Faba Facta verkocht naar Hindeloopen(sloep heet nu Fjoer Fugel, thuishaven Makkum)
Voormalig team Op Hoop van Zegen	2005?	Met sloep Bacchus in Ferox
Herenteam wordt mixteam	201?	In sloep Bacchus
Herenteam wordt mixteam	201?	In sloep Thussen Uit
Start Recreantenteam	2015?	In sloep Thussen uit
Start Damesteam	2018	In Azorean high

Één van de roeiers van het eerste uur in Katwijk is Ria. Ze is nu stuurvrouw in de Bacchus, en zal als het goed is komende mei in Terschelling op het podium staan om de medaille te ontvangen voor haar 30^e HT! Ook Wim en Teun uit de Azorean draaien al even mee. Wim gaat ook net als Ria een medaille voor zijn 30^e HT halen en Teun heeft die al! Die roeit de HT dit jaar voorde 33^e maal. Bij deze mensen heb ik dus info gevraagd. Ik kreeg ook een paar prachtige foto's!

In 1981 was er een Tv-programma van de EO waarin sloeproeven centraal stond. Een roeirace van Harlingen naar Terschelling. De HT! Huib, de man van Ria, regelde met een paar vrienden van de KRB (reddingsbrigade) een team en ze mochten in de sloep "Cornelis Varkevisser" van de Zeevaartschool in Katwijk roeien. In 1982 roeiden zij hun eerste HT oversteek. Er deden toen maar 20 sloepen mee aan die oversteek. (Inmiddels 140 en er is zelfs een wachtlijst!) Ook in 1984 hebben ze met deze sloep de HT geroeid.

De Cornelis Varkevisser was eigendom van de Zeevaartschool in Katwijk. Zijn ligplaats was onderaan bij de redschuur aan de Rijnmond, nabij de Woldringh van der Hoop brug. Het verhaal gaat dat de sloep jaren later op 't Joppe is gezonken. Maar, in hoeverre kan een houten sloep zinken? Dus of het verhaal waar is, weten we niet.

In 1985 heeft het team in de sloep De Wokkel geroeid. Ik begreep dat dit niet echt een stabiele boot was, dat hij zijn naam eer aan deed. Een oude wankelende boot. Als ik de foto dan ook zie vraag ik me af. Er zitten 10 roeiers in de sloep. Maar waarom zie ik aan Bakboord maar 3 riemen? Op 2 bankjes zitten 2 personen aan 1 riem? Wat is hier gebeurd? Was die boot dan zo slecht? Waren de riemen dan ook totaal op? Ik ben benieuwd...



De Wokkel in de haven van Terschelling 1985

In 1987 is in een mixteam vanuit de reddingsbrigade waar ook Ria en Nel onder andere in roeide in een sloep KW87 geroeid. Deze sloep kennen we nu nog onder de naam 't Pulletje. Ook is het herenteam Op Hoop van Zegen in 1987 gestart met het bouwen van een eigen sloep. De Bacchus. Deze kennen we. Maar, zoals wij hem kennen is hij niet oorspronkelijk gebouwd. Als je goed kijkt zit er in het midden een recht stuk in. Als je in de boot zit, kan je aan de spanten zien waar de verlenging zit. Ook de bodem zoals die nu in de sloep zit met de voetenboorden is er later ingebouwd. In het begin zaten er vlonders in de boot. Terwijl ik dit nu opschrijf vraag ik me af. Hoe hebben die voetenboorden dan vastgezet? Volgens het FSN sloepenregister is de Bacchus in 1988 gesleept en heeft FSN registratienummer 056 gekregen.



De Wokkel in de haven van Terschelling 1985

Inmiddels kom ik dan aan in 1988... start van de bouw van de Faba Facta II. Een mooi punt om daar volgende keer wat meer over te vertellen.

Saskia



De Golfbrekers met de Faba Facta II bij aankomst op West-Terschelling

BUNGEE ROEIEN OP DE OVERRIJN

Tijdens de Oranje feesten in Katwijk aan de Rijn in 20xx... (jaartal weet ik niet meer) had de Oranje Vereniging ook een bungee roeien evenement georganiseerd. Hiervoor was de sloep “Stad Kampen” gehuurd. Vanaf de brug bij de Roskam konden allerlei teams hieraan meedoen, dus uiteraard ook een Ferox delegatie had zich hiervoor opgegeven. De sloep was met een dikke elastieke kabel aan de brug vastgemaakt en op het start commando mocht de bemanning beginnen met roeien tot men niet verder kon. Vervolgens werd de geroeide afstand gemeten.



Dit ging op zich best goed en het Ferox team had tot nu toe de grootste afstand afgelegd. Vervolgens mochten alle teams nog een poging doen om hun eerste resultaat te verbeteren. Het Ferox team mocht als laatste. Het team was van plan om het resultaat te verbeteren en gespannen werd op start signaal gewacht. Een, twee, drie starten: er werd flink aan de riemen gehangen maar de sloep kwam geen meter vooruit, sommige roeiers vielen bijna van hun doft af. Hoe kon dit nu gebeuren?

Wat bleek nu: de mannen uit Kampen hadden de sloep met een touw in plaats van met het elastiek aan de brug bevestigd!

Het Ferox team kon hier uiteindelijk wel om lachen!

ROEIKALENDER 2019 (DEEL 1)

FSN roeikalender 2019 (onder voorbehoud)				
26 jan '19	ALV			
2/3 mrt '19	1e sleepweekend			
9/10 mrt '19	2e sleepweekend			
6 april '19	11e Vechten op de Vecht	*		d/h
13 april '19	11e Harlinger Kampioenschappen Sloeproeven		D/H	d/h
13 april '19	17e Utrechtse Grachtenrace RonDom			d/h
20 april '19	16e Slag om de Zaan	*	D/H	d/h
11 mei '19	21e Roeisloopenrace Grou			d/h
11 mei '19	3e Sloopenrace de Woude			(3)
11 mei '19	4e Memorial Regatta Rotterdam			
18 mei '19	24e Roeirace Lemmer OFK		D/H	d/h
31 mei '19	45e HT-race Harlingen Terschelling			
8 juni '19	13e Vuurtorenrace Urk			d/h
8 juni '19	1e Haal op, gelijk, in Harderwijk			(3)
15 juni '19	13e Kaagrace Warmond	*	D/H	d/h
22 juni '19	11e Zwolse Grachtenrace	*		d/h
29 juni '19	2e Breskens-Terneuzen Roeirace			(3)
29 juni '19	2e Slaag op Moojer Maos	*		(3)
29 juni '19	14e Kameleonrace		D/H	d/h

INFORMATIE ROEIVERENIGING FEROX

Internet : www.rvferox.nl
E-mail : info@rvferox.nl
VLOK-teletekst : Pagina 642

Rekeningnummer : NL55RAB00332283623 t.n.v. Penningmeester r.v. Ferox

Bestuur

Functie	Naam	Tel. Nr.	E-mail
Voorzitter	Erik van Schie	06-20955749	tmvanschie@gmail.com
Secretaris	Floor Maitimo	071-4026498	f.maitimo@hetnet.nl
Penningmeester	Gijco Rijneveld	06-20139051	gcrijneveld@gmail.com

Werkgroepen en commissies

Sponsor

Aad Langeweg	06-37544464	aad.langeweg@gmail.com
--------------	-------------	--

Recreanten

Aad Langeweg	06-37544464	aad.langeweg@gmail.com
--------------	-------------	--

Redactie 't Sloepie

Aad Langeweg	06-37544464	aad.langeweg@gmail.com
--------------	-------------	--

Webmasters

Floor Maitimo	f.maitimo@hetnet.nl
Leendert Kasius	leendertkasius@gmail.com

Sloep contactpersonen

Heren I	Wim Haasnoot	071-4072774	wim-saskia@planet.nl
Heren II	Ria van der Gugten	071-4072629	hgugten@ziggo.nl
Dames	Saskia Haasnoot	06-38016965	s.haasnoot@me.com
Mixteam	Erik van Schie	06-20955749	tmvanschie@gmail.com
Recreanten	Aad Langeweg	06-37544464	aad.langeweg@gmail.com

* Kopij voor de website kunt u mailen naar website.rvferox@gmail.com

Kopij voor het Sloepie graag naar aad.langeweg@gmail.com

