

clubblad van roeivereniging Ferox

'T SLOEPIE

Jaargang 18 nummer 2

Juni 2020



ADRESSTICKER

Azorean High

Thussen



Bacchus

Roeivereniging Ferox

Web: www.rvferox.nl

Mail: info@rvferox.nl



Wesseling Logistics



Inhoud

Bestuurspagina.....	4
Sloep- en bordsponsors	5
Voorstellen Bestuur.....	6
Heren I:.....	9
Uit de oude doos	10
Even voorstellen.....	15
Techniek: stroom invloed	17
Roeikalender 2020 (deel 1)	22
INFORMATIE ROEIVERENIGING FEROX	23

Bij Biketotaal-Luyten hebben tweewielers altijd voorrang!

Wij staan voor kwaliteit, klantgerichte dienstverlening en deskundige voorlichting. Ons assortiment is zeer uitgebreid, zeer divers en verandert 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

**Bike
Totaal**
Luyten
TWEEWIELERS



Achterweg 22 - 2223 BG Katwijk - 071-4029035
www.biketotaal-luyten.nl



BESTUURSPAGINA



Volop trainen, knallen tijdens wedstrijden, proosten met elkaar na een race....helaas kunnen we er op dit moment alleen van dromen. Maar we zitten ook thuis niet stil.

Veel respect hebben we voor onze leden die in deze onzekere tijd zo hun best doen voor de medemens, er alles aan doen om hun bedrijf of baan te redden, het thuiswerken combineren met lesgeven, zich zorgen maken om naasten, het sociale contact missen en ga zo maar door. Wat zou het - juist in deze tijd - fijn zijn om even je hoofd leeg te roeien...maar we moeten roeien met de riemen die we hebben.

Toch willen we jullie met deze digitale kaart een hart onder de riem steken. Zodra we weer op een veilige manier onze mooie sport kunnen uitoefenen gaan we er weer tegenaan.

En dan hopen we met jullie het glas te heffen en te proosten op een mooie club met geweldige leden.

Hou vol en pas goed op jezelf.

Bestuur Roeivereniging Ferox

Het bestuur onderzoekt momenteel de mogelijkheid om met drie roeiers en een stuurman te roeien. Op deze manier is het mogelijk om aan de 1,5 meter onderlinge afstand te voldoen. In eerste instantie zal deze opzet door alle teams en recreanten getest worden in alle sloepen van de vereniging. Nadere berichtgeving volgt.

Van de redactie

Ook dit tweede Sloepie van het jaar bevat geen wedstrijdverslagen omdat door het corona virus de eerstkomende wedstrijden zijn afgelast. Wel een aantal verslagen uit de oude doos is opgenomen. Via de website www.rvferox.nl is ook dit Sloepie weer digitaal in te zien.

SLOEP- EN BORDSPONSOREN





Voor eerlijk advies
en een prachtige fiets

Kom bij ons langs voor:

- Advies
- Reparatie
- Onderhoud
- Alle soorten fietsen



U bent van harte welkom!

WWW.NICOSFIETSEN.NL

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

VOORSTELLEN BESTUUR

Het is alweer even geleden dat we als nieuw samengesteld bestuur het roer overnamen van Erik en Floor. Inmiddels zijn de rollen verdeeld en wordt er achter de schermen verder gewerkt aan de toekomst van onze mooie roeivereniging. De hoogste tijd om ons eens nader voor te stellen.



Ik ben **Gert-jan van Zuijlen** (50) en kom oorspronkelijk uit Rijnsburg, maar woon nu al geruime tijd met mijn vrouw en zoon in Sassenheim.

Ik ben ooit begonnen als accountant bij bloemenveiling Holland maar werk inmiddels al twintig jaar als consultant bij met name banken en verzekeraars. Ik hou me dan met name bezig met herstructureren van processen en de implementatie van nieuwe toepassingen.

Kennis met roeien maakte ik toen, ik een paar jaar geleden op een mooie zaterdagochtend in de herfst over de brug naar Koudenhorn bij Warmond liep en onder de brug een sloep met een aantal roeiers vandaan kwam. Ik kreeg, zoals de meeste van jullie wel kennen, te horen dat er plek over was en dat ik mee kon en sindsdien wilde ik graag gaan roeien. Vorig jaar ben ik gestart met de introductiecursus en zes weken later roeide ik mijn eerste wedstrijd in Grou wat ik nog steeds een onvergetelijk ervaring vindt.

In het ene jaar dat ik nu lid ben heb ik enthousiaste mensen leren kennen, leuke wedstrijden geroeid en het botenhuis een transformatie zien ondergaan en daarom wil ik me als voorzitter binnen het bestuur inzetten om onze vereniging nog verder vorm te geven, te versterken en uit te bouwen. Ik ken nog lang niet iedereen en ook niet alle ins en outs, iets wat ik gehoopt had te doen in de afgelopen maanden dus ik kijk uit naar het moment dat we weer kunnen gaan roeien, om zoveel mogelijk van jullie te ontmoeten en aan de slag te kunnen met de plannen die we hebben als bestuur.

Mijn naam is **Petra** en ik roei 13 jaar in de Thussenuit met een leuk gezellig mixteam.



Ik geniet van mijn werk bij Sheerenloo, waar ik als begeleider, verzorger en ondersteuner van verschillende doelgroepen veel mooie en bijzondere momenten meemaak. Mijn hobby's zijn roeien, wandelen, zwemmen, fitnessen bij Olympia, lekker de stad in gaan en genieten van de mooie, kleine dingen in het leven.

Bakken doe ik ook graag. Als we met ons team een wedstrijd hebben bak ik graag iets lekkers voor bij de koffie. Vaste prik is de appeltaart, als we in mijn favoriete stad Amsterdam roeien! 😊

Sinds dit jaar ben ik bij het bestuur gekomen, in de rol van Secretaris. Ik hoop dat we met elkaar nog vele, gezellige, sportieve jaren mogen gaan maken.

Ik ben **Daniëlle van Leeuwen**. Sinds 2011, toen mijn man Siem in de Azorean High ging roeien, loop ik rond bij Ferox en dan met name om foto's te maken van het herenteam en, sinds vorig jaar, ook van het AH damesteam.

Dit jaar ben ik toegetreden tot het bestuur en heb ik de ledenadministratie op me genomen. Het is een leuke manier om (nog meer) bij Ferox betrokken te zijn. In mijn vrije tijd zwem ik graag, ben ik regelmatig bezig in de moestuin en ook ben ik trotse oma van onze pasgeboren kleinzoon.



Mijn naam is **Gijco Rijneveld**. Roeier en penningmeester bij RV Ferox.

Dit jaar is mijn 12e roeiseizoen in het herenteam van de Azorean High. Maximaal trainen voor het maximale resultaat met een stel gelijkgestemde gasten, fantastisch om te doen!

Daarnaast is het mijn 2^e jaar in het bestuur van RV Ferox in de rol van penningmeester. Mijn doel is om samen met de zes medebestuurders te werken aan een gezond RV Ferox die klaar is voor de toekomst.

Een plek voor iedereen die sloeproeien een warm hart toedraagt. Van veteraan tot wedstrijdroeier en alles wat daar tussenin zit. Tot ziens op het water of in ons mooie clubhuis!



Ik ben **Marco Bakker**, 41 jaar, en woon in Noordwijkerhout samen met mijn vrouw Leontine en zoon Thijs (13). Ook heb ik nog 3 'bonuskinderen', die zijn 26, 28 en 30 en wonen inmiddels op zichzelf. In het dagelijks leven ben ik werkzaam binnen mijn eigen bedrijf, Impuls energie, welke zich bezighoudt met het ontwikkelen van projecten voor het duurzaam verwarmen van woonwijken en grote kantoorgebouwen. 2 jaar geleden werd ik geattendeerd om mee te doen met de opstartcursus door een paar vrienden die al bij het recreantenteam roeiden en sindsdien ben ik lid geworden bij de vereniging en roei bij het Bacchus mixteam. Ik vind het leuk om actief te zijn in het verenigingsleven om samen bezig te zijn, dingen te creëren en iets op te bouwen. Binnen het bestuur heb ik

de rol als vice-voorzitter en ben verantwoordelijk voor de onderdelen materiaal en onderhoud en fondsenwerving.



Ik ben **Arien van Egmond**. Samen met mijn man, twee dochters en onze hond woon ik in Katwijk. Ik werk als PR en promotiemedewerker bij Ledenservice Marente. In mijn vrije tijd ben ik vaak buiten te vinden. Zo'n 12 jaar geleden heb ik het roeien ontdekt. Na een leuke tijd bij de recreanten ben ik doorgestroomd naar de mixteams TU en Bacchus, waar ik wedstrijdervaring heb opgedaan. Door een blessure moest ik een tijdje stoppen, maar het roeien liet me niet los. Ik bleef betrokken bij de club door als stuurvrouw in te vallen bij het AH-herenteam en mee te werken aan de

instapcursus. Daar kon ik het niet laten om weer aan de riemen te gaan hangen, wat gelukkig goed uitpakte en resulteerde in een plek in het AH-damesteam. Dit is mijn 2^e jaar als bestuurslid van RV Ferox waar ik mij vooral bezighoud met de PR/promotie. Samen met een enthousiaste club mensen bouwen we verder aan een mooie, sportieve vereniging waar een ieder zijn/haar doelen kan nastreven en waar iedereen zich thuis voelt.

Ik ben **Leendert**, 29 jaar en bestuurslid.

Na de instapcursus in 2015 ben ik lid geworden van RV Ferox. Daarna ben ik ingestapt bij de heren van de Azorean High. Na twee seizoenen heb ik besloten het rustiger aan te doen en bij de recreanten in te stappen als tweede stuurman en roeier. Ook verzorg ik de website van RV Ferox.



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

HEREN I:

Hoe kom je deze tijd van het coronavirus door?

Net uit de winterstop, de trainingen weer gestart volgens het trainingsschema, eerste wedstrijd inzicht en dan stopt opeens alles vanwege het coronavirus. Inmiddels zijn we vele weken verder en lijkt er nu voorzichtig enig vooruitzicht te zijn op 't kunnen hervatten van het roeien, vanaf september, als het meezit. Óf er nog een wedstrijd in '20 komt? Wat dan te doen in de tussentijd, want 'rust roest'. Bij de Azorean High wordt er door vele niet stil gezeten, dat kunnen ze niet eens, hooguit tijdens het bijkomen na een roeiwedstrijd. Af en toe verschijnen resultaten van trainingen in de groepsapp., maar in stilte wordt er nog veel meer getraind. De middenstand en bouwmarkten doet goede zaken: meerdere roei- en fietstrainers en andere sportspullen worden er gekocht, in en om het huis wordt geklust en de kas van de overheid werd onlangs flink gespekt door de boetes vanwege het parkeren op een parkeerplaats terwijl dat niet was toegestaan. Even was er enige hoop dat er in de Azorean High met vier personen op een afstand van 1,5 m. van elkaar zittend te roeien was, maar dat bleek niet mogelijk. De boot is te klein om deze afstand te bereiken. Dus, er zit niks anders op dan de maatregelen te accepteren en vooruit te kijken naar het moment dat er weer geroeid kan gaan worden. 'T komt goed, niet alles zal blijvend.

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 2221 CP Katwijk aan Zee (Noord) Telefoon (071) 4024085		Tramstraat 3, Rijnsburg Telefoon (071) 4025048
SPECIALITEIT CANTONESE KEUKEN		

UIT DE OUDE DOOS

Omdat er tot nu toe geen wedstrijden geroeid zijn ontbreken recente wedstrijdverslagen. Bij deze dan maar een terugblik in het verleden. Foto's ontbreken, in die tijd waren mobiele telefoons blijkbaar zeldzaam.

Hindeloopen 2002: FEROX ook als Surfclub heel goed in competitie.

Zaterdag 15 juni vertrok het eerste heren wedstrijdteam van FEROX naar Hindeloopen voor alweer een roeiwedstrijd. Ook het wedstrijdteam van de dames deed dit jaar mee aan dit evenement. Deze wedstrijd, normaal gesproken een heen-en-weer wedstrijd over het IJsselmeer van ruim 19 km tussen Hindeloopen en Stavoren, werd ditmaal veranderd in een recht op en neer wedstrijd van 11 km over het IJsselmeer zelf. Deze aanpassing was het gevolg van een harde zuidwesterwind die zorgde voor hoge golven aan die kant van het IJsselmeer. De heenweg was pal tegenwind, de terugweg daarom pal wind mee.

De herenploeg, door de wedstrijdorganisatie ingeschat als zeer snel vanwege hun prestatie eerder dit jaar op de Harlingen-Terschelling race (HT-race), startte als één na laatste. Voor hen waren om de minuut al 58 andere sloepen weggeschoten. Na hen kwam alleen nog de Moby Dick uit Urk, een sloep met twee roeiers meer en anderhalve meter langer dan de Azorean High van de Katwijkers. Die Urker sloep mag nooit meedoen aan de HT-race, maar is al jaren lang, nagenoeg onbetwist, de snelste sloep van Nederland.

Op de startlijn liggend, werden de Katwijkers door de speaker als zeer goed gekwalificeerd. Die man kon daarom niet meer stuk bij deze roeiers, die dat volmondig, zeer luidruchtig beamend en nadrukkelijk ja knikkend eens waren met deze duidelijke kenner. Met dit hart onder de riem sprintte de Azorean High weg, richting uitgang van de haven. Daar kwamen de eerste puisten water al enthousiast aanrollen en zakte de snelheid aanzienlijk in. Uiteraard waren de Katwijkers niet de enigen voor wie dat gold. Alle sloepen hadden daar last van. De Katwijkers hadden voor deze wedstrijd twee tactische foefjes bedacht, die wonderwel heel goed werkten. De eerste was het in de boeg plaatsen van Kees Schuitemaker. Dat bleek zondermeer een gouden greep. Kees heeft vele tonnen water tegen weten te houden als golfbreker. Hij hield daardoor zijn mederoeiers goeddeels droog. Dat heeft hem heel veel sympathie opgeleverd van de rest van de ploeg. En, oh ja, Kees heeft ook nog mee geroeid.

Het tweede tactische hoogstandje was het niet monteren van de pomp. Dat bleek werkelijk een vondst, grenzend aan genialiteit. Daardoor kon Teun de roeisleur voor zichzelf wat doorbreken door tijdens de race af en toe te hozen met een emmertje in een zachtroze pasteltint.

Had de Azorean High veel last van de golven, de andere sloepen nog meer. Ten opzichte van de anderen, normaal gesproken toch grote concurrenten, ook op snelheid, vloog de Azorean door en over de golven. Al heel vlug werden de eerste sloepen achterhaald en ver achter zich gelaten, terwijl de als laatste gestarte Moby Dick maar heel langzaam inliep. Daarnaast hadden de Katwijkers het geluk, of beter gezegd een van hun concurrenten, de Evert Deddes uit Rotterdam, de grote pech, hun roer te verliezen. Die moesten toen verder sturen met de reserveriem. Duidelijk geen voordeel op zulk water. Bij het keerpunt hadden de Katwijkers al een groot gedeelte van de andere sloepen ingehaald en de Moby Dick lag maar zo'n 100 m voor.

Op de terugweg begonnen de Katwijkers aan de andere tak van sport van FEROX: sloepsurfen. Door de enorme golven hadden de Katwijkers heel snel in de gaten dat de Azorean High, mits goed op snelheid gehouden, wel wilde surfen. Dat leverde onderweg enorme snelheidswinst en daarmee tijdwinst op. Tegenstanders die hier geen gebruik van konden maken, werden echt letterlijk voorbij gespoten. Er werden snelheden gehaald van wel zo'n 15 a 16 km per uur, terwijl normaal gesproken 12 km per het maximum is. Het ging ook wel eens mis natuurlijk en dan helde de sloep sterk over, waardoor riemen 'vast' kwamen te zitten in het water. Dat leverde Jaap een zeer pijnlijk kruis op, omdat het handvat van zijn riem dat blijkbaar een plaats vond waar het goed toeven was. Gelukkig is hij nog jong genoeg om daarvan te kunnen herstellen. Zijn ploeggenoten hebben daar niet echt wakker van gelegen, Jaap zelf wel.

Al doende leert men. Aan het einde van de terugweg werd van een enorme surf geprofiteerd. Gelijkliggend met een andere sloep werd een surf gepakt van zo'n 60 m, waardoor de andere sloep binnen 10 seconden op een achterstand van ruim 30 m werd gezet. Dat was een regelrechte superervaring. Hierdoor opgepept, roeiden de Katwijkers op vol vermogen het laatste stuk naar de haven van Hindeloopen. Daar werd de finish gepasseerd en voelden de roeiers dat er tijdens deze wedstrijd toch heel anders geroeid was dan normaal. Is normaal het roeien met de rug en een zo lang mogelijke slag het beste, ditmaal was er met een veel kortere prikslag geroeid en met de armen. Een gevolg was dat vrijwel alle roeiers met zeer pijnlijke, verkrampde onderarmen de douche opzochten.

De beloning was er ook naar. Bij de prijsuitreiking bleken de Katwijkers de tweede snelste tijd te hebben geroeid achter de Moby Dick, met maar een kleine 5 minuten verschil. Op handicap was er een derde plaats behaald. Voor het team een ongekend hoge score dit jaar. Eerste was de GIA uit Rutten en tweede de al eerder genoemde Moby Dick. Zij hadden de Katwijkers in deze wedstrijd dus op twee fronten verslagen. Het is hun van harte gegend.

Moe, met hele stijve armen en nog vele malen de surfavonturen oprakelend, werd er naar huis gereden. De eerlijkheid gebiedt wel te zeggen dat tijdens die terugtocht in de auto de golven steeds hoger en de surfs steeds langer werden. Al met al een zeer geslaagde dag voor het herenteam, dat alweer een beker rijker was.

Zeewolde 2003: Pijn is fijn?

Afgelopen weekeinde werd er in Zeewolde het watersportevenement Sailwolde gehouden. Een klein onderdeel daarvan vormde een sloeproeiwedstrijd. Aanvankelijk was het de bedoeling dat er een roei-estafette-wedstrijd van 24 uur gehouden zou worden, waarbij er door (minimaal) zes teams 4 uur achter elkaar geroeid zou worden. Wellicht door de vakanties schreven er geen zes teams in. Dat was erg jammer omdat aan deze wedstrijd een loterij was verbonden waaraan door de bezoekers van Sailwolde kon worden deelgenomen. De opbrengst van die loterij was bestemd voor het Colombinehuis in Biddinghuizen. Dat is een gebouw waar (ernstig) zieke kinderen samen met hun ouders en broertjes en zusjes hun vakantie kunnen doorbrengen.

Uiteindelijk schreven er vier ploegen in, waaronder de herenploeg van Ferox die in de Azorean High roeit. Dat was geen menslievendheid van de ploeg, maar meer een uitdaging om eens een wedstrijd over vier uur te roeien en dan eens te kijken hoe de ploeg zich zou houden. Omdat de Azorean High, mits geroeid met 10 roeiers, mede door zijn vorm en lengte behoort tot de snelste 3 sloepen van Nederland, is de ploeg niet gewend om in wedstrijden langer te roeien dan ongeveer 2,5 uur. Dan is vier roeien ineens wel een stuk langer.

In de aanloop naar de wedstrijd was door de organisatie van Sailwolde besloten om in verband met het aantal deelnemende ploegen, alle ploegen op de zaterdag te laten roeien en wel twee aan twee tegelijk. De Azorean High ploeg zou om 9.30 uur starten tegelijk met de A-ploeg van de Moby Dick uit Urk. 's Middags om 14.00 uur zou de B-ploeg van de Moby Dick roeien tegen de ploeg van de Brijbek uit Workum. Uiteraard bepaalt niet de snelheid van de sloep de uitslag van de wedstrijd, dat zou niet eerlijk zijn, maar de ploeg die op handicap het hoogste scoort en dat is de ploeg die per roeier het hoogste vermogen (wattage) levert.

De Katwijkers moesten zaterdag dus al vroeg uit de veren. Om 7.00 uur werd er afgereisd naar Zeewolde. Door blessures en andere verplichtingen konden een aantal roeiers van de ploeg niet mee. Daardoor werd er die dag met 8 man geroeid. Wel moest er tegelijk geroeid worden met de A-ploeg van de Moby Dick, een sloep die al jarenlang op snelheid vrijwel ongeslagen is. Dat heeft mede te maken met zijn grote lengte en aantal roeiers (12).

Op het Wolderwijd bij Zeewolde was een parcours uitgezet van 8230 meter. Dat parcours moest een zoveel mogelijk aantal malen worden gevaren. Na iedere ronde moest er worden gestempeld, zoals bij de elfstedentocht ook gebruikelijk is. Na de start roeide de Moby Dick, door personele problemen dit maal met 11 roeiers, langzaam maar zeker weg bij de Azorean High. Halverwege het eerste rondje was het verschil 1 minuut. Naarmate de wedstrijd vorderde liep de Moby Dick steeds minder snel uit. In ronde drie en vier (ieder rondje duurde een kleine 3 kwartier) liepen ze zelfs helemaal niet weg en bleef het verschil rond de vier en een halve minuut hangen.

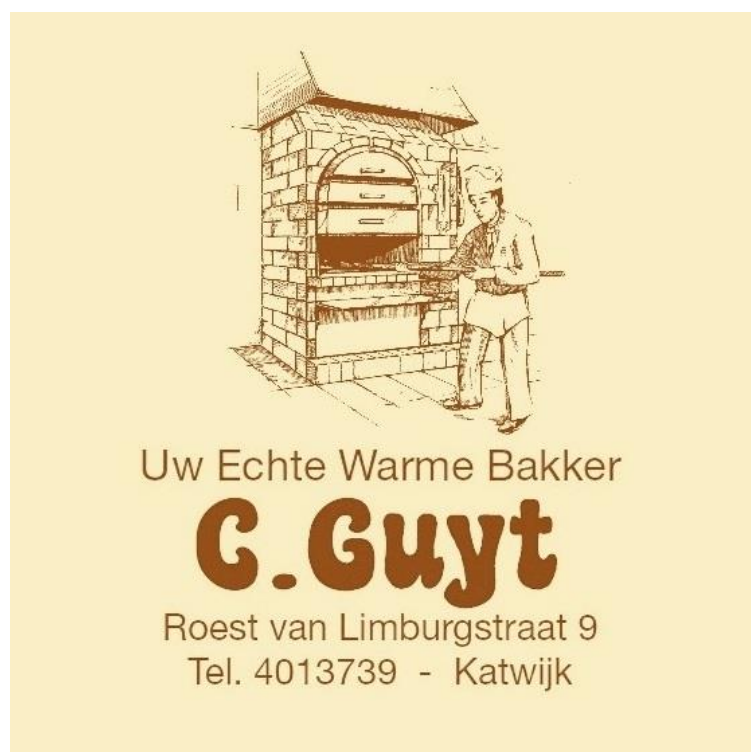
Ja en als dan na een paar uur roeien alles pijn begint te doen, dan leert men zichzelf en de anderen kennen. Op zich is vier uur achter elkaar roeien helemaal niet zo'n prestatie. Dat wordt wat anders als men gedurende die vier uur zichzelf constant tot het maximum haalbare dwingt. Dan gaat alles pijn doen, beginnen de honger, de dorst en de vermoeidheid toe te slaan. Dat betekent ook een zware mentale belasting. Toch volhouden, niet opgeven, niet klagen, niet afreageren op elkaar, maar als ploeg blijven gaan. Die test heeft de ploeg bijzonder goed doorstaan. Er is geen onvertogen woord gevallen en de rondetijden lieten zien dat er nauwelijks verval in de ronden zat. En dat terwijl gedurende de wedstrijd de wind behoorlijk sterk was en miezer-regen en zonneschijn elkaar afwisselden. In tegenstelling tot wat men zou denken, is dat laatste veel erger dan het eerste. In de warmte roeien is veel uitputtender dan bij een soms weldadig aandoende lafenis van wat regendruppels. En koud was het absoluut niet. Tenminste voor de roeiers. Stuurman Kees van Dijk echter zat er bij als een Michelin mannetje vanwege zijn overlevingspak tegen de mogelijke kou. Hij heeft het dan ook niet koud gehad, mede dankzij zijn natuurlijke aanleg om weinig kou te voelen.

Na vijf ronden was er nog een kwartier over. Eigenlijk was dat laatste kwartiertje veruit het zwaarste stuk voor de meesten. De minuten kropen voorbij en het signaal 'tijd' werd zeer dankbaar aangehoord. Op het dooie gemakje terugroeiend naar de start werden de eerste berekeningen gemaakt. Duidelijk was dat de Moby Dick vijf en een halve minuut was weggelopen. Volgens slagroeier / meesterrekenaar Wim Haasnoot was dat echter te weinig om op handicap van de Katwijkers te winnen. Eenmaal terug in de haven van Zeewolde werden alle roeiers prima opgevangen en verzorgd. Daarvan profiteerden ook alle meegereisde supporters. Dat waren er precies 4. De oudste 50 jaar oud, de jongste 1 jaar. Vooral de laatste, Nova Haasnoot, had gedurende de race haar stinkende best gedaan om haar vader vooruit te schreeuwen.

Na de heerlijke douche was het wachten en kijken naar de andere twee ploegen. Duidelijk was daarbij dat bij die ploegen gedurende de race het kaarsje ook hoe langer hoe zwakker begon te branden.

Tijdens het aangeboden captainsdinner werd de uitslag bekend gemaakt. Vierde was de ploeg uit Workum geworden met een totale afstand van 29930 m en een wattage per roeier van 46 Watt. Heel goed, gezien de vrij harde wind, het feit dat door de vorm van hun sloep zij daar veel meer last van hebben dan de Katwijkers en Urkers in hun snelle sloepen en het feit dat zij twee dames in de ploeg hadden. Derde was de B-ploeg van de Moby Dick met een afstand van 38880 m en een wattage van 51 Watt. Tweede was de A-ploeg van de Moby Dick met een afstand van 44160 m en een wattage van 73.5 Watt en eerste waren de Katwijkers geworden met een afstand van 43180 m en een wattage van 80 Watt, net iets meer dan de directe tegenstander van die dag. Dat betekende een tevreden Katwijkse ploeg, mede gezien de gehaalde gemiddelde snelheid over vier uur van bijna 11 km/uur met 8 roeiers.

Hopelijk geldt die tevredenheid ook voor de organisatoren vanwege het geld dat voor het Colombinehuis is opgehaald.



EVEN VOORSTELLEN

Wie ben jij?

Mijn naam is Corina De Bleeker- van der Plas en ben getrouwd met Marc, samen hebben wij 3 kinderen, Jonas 21 jaar, Veerle 19 jaar en Madelief 16 jaar. Ik heb 4 zussen en 1 broer en 1 zus kennen jullie allemaal wel, dat is Petra Kraaijenoord.

Wij wonen met veel plezier in Katwijk aan den Rijn.



Waar geniet je van?

Ik geniet van alle dingen, grote en kleine. Dingen doen met mijn gezin, wandelen, sporten, afspreken met vriendinnen, naar de bioscoop/ theater gaan, fietsen, ergens een koffie nemen en ook van mijn werk.

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

Volgens mij in 2007. Petra had het met mij erover gehad om eventueel te gaan roeien en op Koninginnedag zag zij de vereniging staan in de Zwaai kom. Enthousiast gemaakt door Frida (je zou geen last meer hebben van kipfilets!) hebben wij ons opgegeven.

En mijn eerste ervaring was fantastisch! Heerlijk op het water, met een leuk gezelschap die het allemaal moest leren. Ook wel pittig natuurlijk, want zo nu en dan schoot mijn riem wel eens uit de dol. En ook spierpijn in mijn polsen.

Onze eerste wedstrijd was in Rotterdam en je kan je voorstellen wat een indruk dat gaf. Al die grote schepen en sloepen, schitterend! Dat smaakte natuurlijk naar meer.

In welk team en op welke plek roei jij nu?

Ik zit in het mix team van de Thussenuit, daar roei ik dinsdag en zaterdag bij en ik roei bij de recreanten op de woensdag. Lange tijd trainde het wedstrijdteam van de Thussenuit op maandag, maar dan werk ik, vandaar dat ik ben blijven roeien op de woensdag, zo trainde ik toch 2x per week. Laatste jaren is het echter veranderd naar de dinsdag, maar de woensdag kon ik toch niet loslaten. Wij hebben dan ook een leuk team.

Ik roei aan stuurboord. In het verleden heb ik weleens afgewisseld, maar door een blessure aan mijn rechterschouder, heeft nu stuurboord mijn voorkeur. En soms stuur ik weleens, wanneer onze vaste stuurmannen niet kunnen.

Noem een aantal kenmerken van je team

Sportief, doorzettingsvermogen, saamhorigheid en bovenal gezellig. Dit geldt voor beide teams!

Wat is het doel voor dit jaar?

Vanwege de Corona is alles stil gelegd. Mijn doel is om toch wel een paar keer mogen roeien dit jaar, dan maar geen wedstrijden. Als ik maar weer het water op kan.

Wat is je leukste herinnering bij rv Ferox?

Toen ons team bleef overnachten op de camping in Kortgene. Na de wedstrijd gingen wij die avond naar het feest op de camping en daar hebben wij met z'n allen heel veel lol gehad. De volgende dag kwamen wij bij de boot en zagen dat wij die, de dag daarvoor, helemaal niet hadden opgeruimd, wat niets voor ons was (vooral niet voor Kees, want die is van het opruimen) maar ja, als je het gezellig hebt, vergeet je weleens iets. Hahaha.....

Waar mag de vereniging trots op zijn?

De vereniging mag trots zijn op al hun leden, want samen doen wij het. De een zorgt hiervoor en de andere weer daarvoor. Ook op de oud leden, die zich blijven inzetten, zoals Aad!

Vraag van de vorige schrijver: (Aad Langeweg) Waarom ik zo positief ben over sloeproeien?

Het is een sport die ik samen ben begonnen met mijn zus Petra en dat vind ik al erg leuk. Maar sporten op het water, in de buitenlucht, je gedachten de vrije loop geven of nadenkt tijdens het roeien, heerlijk! En ondertussen genieten van het samen zijn van je roeimaten en je fysiek inspannt!

Aan wie wil je de pen doorgeven?

Aan Kees Remmelzwaal.

Wat wil je hem vragen?

Wat sloeproeien voor hem betekent, persoonlijk dan.

TECHNIEK: STROOM INVLOED

Katwijk, 13 februari 2003

De invloed van stroom.

Naar aanleiding van e-mailtjes die ik heb gekregen na de HT-race van 2002 en een discussie die op de FSN-site is gevoerd over het rekenen met de invloed van stroom, ben ik tot de conclusie gekomen dat er veel onbegrip en onwetendheid bestaat over de effecten van stroom. Een kleine bloemlezing:

- Iemand beweert dat hij bij de HT meer 'straf tijd' heeft gehad dan een ander, terwijl 'straf tijd' helemaal niets te maken heeft met stroom.
- Er wordt door iemand beweerd dat zij fantastische roeisnelheden halen bij hun trainingen. Dat is voor hem aanleiding om vraagtekens te zetten bij het gebruik van de Cw-kromme binnen een bepaald snelheidsgebied. Hij vergeet er echter bij te vermelden dat die snelheden ten opzichte van de grond zijn gemeten en met stroom mee.
- Weer een ander beweert doodleuk dat 'bolkonten' bij tegenstroom in het nadeel zijn. Er worden geen argumenten voor die bewering gegeven, de stelling wordt gewoon geponeerd en voor waar aangenomen. Zelf kan ik met de beste wil van de wereld geen argumenten verzinnen waarom het waar zou kunnen zijn.
- Een hele discussie over stroom op het Internet eindigt tenslotte met de filosofische verzuchting: "Heeft herleiding naar snelheid door water wel zin".
- Tenslotte is er iemand die van zichzelf beweert dat hij wiskundig niet zo onderlegd is, maar meer een man van de praktijk. Alsof rekenen met stroom een moeilijk wiskundig probleem zou zijn.

Kortom, er worden allerlei beweringen gedaan en er leven allerlei theorieën over de effecten van stroom die kant nog wal raken. In dit stukje zal ik aan de hand van een aantal eenvoudige voorbeelden laten zien dat rekenen met stroom helemaal geen moeilijke wiskundige aangelegenheid is en zal ik verder een aantal effecten van stroom illustreren en verduidelijken.

Voorbeeld 1.

De trein van Leiden naar Den Haag doet er ongeveer een kwartier over. De afstand die de trein daarbij aflegt is 15 km. Op een dag staat er in Leiden een trein van 100 [m] lang klaar om te vertrekken naar Den Haag. Helemaal achterin is er een man in hardlooptechniek ingestapt. Op het moment dat de trein vertrekt begint hij langzaam naar voren te rennen. Precies op het moment dat de trein in Den Haag stopt is hij vooraan in de trein aangekomen. Hij stapt uit en begint te juichen: hij heeft immers een wereldrecord gelopen. Er is namelijk nog nooit iemand geweest die hardlopend in een kwartier 15 [km] kon afleggen, dat is 60 [km/uur]. Zelfs topsprinters halen geen hogere snelheid dan 50 [km/uur] en dan nog over een veel korter stukje. Er lijkt geen speld tussen te krijgen: hij heeft hardlopend in een kwartier 15 [km] afgelegd. Ieder weldenkend mens snapt natuurlijk dat dit niet kan kloppen. Van die 15 [km] heeft hij er zelf maar 100 [m] gelopen (de lengte van de trein). Voor de rest heeft hij

helemaal niets hoeven doen, want dat heeft de trein voor hem gedaan. Als hij namelijk achter in de trein was gebleven dan had hij ook 14 [km] en 900 [m] afgelegd. Die afstand heeft hem daarom geen enkele extra inspanning (calorie) gekost. In feite heeft hij de door de trein gereden afstand cadeau gehad en daarom moet dat stuk niet worden meeberekend in zijn prestatie. Hij heeft eigenlijk maar 100 [m] in een kwartier afgelegd en dat is helemaal geen wereldrecord, want ik denk dat 99% van de mensen dat kan.

Conclusie-1:

Het gaat niet om de absolute snelheid, dat is de snelheid ten opzichte van de grond, maar om de relatieve snelheid, dat is de snelheid ten opzichte van de trein. Precies hetzelfde geldt voor het rekenen met stroom. Het gaat niet om de roeisnelheid ten opzichte van de grond (absoluut), maar om de roeisnelheid ten opzichte van het water (relatief).

De afstand die men ten opzichte van de grond roeiend aflegt moet worden gecorrigeerd met de invloed van de stroom. Dat betekent dat men met stroom mee van de grondafstand de afstand af moet trekken die men cadeau heeft gehad en met tegenstroom dat men bij de grondafstand de afstand op moet tellen die men extra heeft moeten roeien. Het gaat om de afgelegde weg ten opzichte van het water.

Deze conclusie laat zien dat de constatering van de fantastische roeisnelheden tijdens trainingen (zie boven) verkeerd is geïnterpreteerd en dat daarom de daaraan verbonden conclusie over de geldigheid van de Cw-kromme ook niet juist is.

Voorbeeld 2.

Er wordt een roeiwedstrijd op een rivier gehouden. Er zijn twee deelnemende ploegen en er wordt met de stroom mee geroeid. De start is bij brug-1 en de finish bij brug-2. De afstand over de grond tussen de twee bruggen is b [m]. Zodra de starter beide sloepen wegschiet, begint de ene ploeg voluit te roeien. Van de andere ploeg echter, steken alle roeiers hun riem onder de doft, trekken een krat bier tevoorschijn en laten zich gezellig pratend met de stroom meedrijven.

De ploeg die wel roeit bereikt na een zekere tijd de finish, brug-2. Op dat moment is de niet roeiende ploeg over een afstand a [m] afgedreven in de richting van de finish. Dat betekent dat de ploeg die wel geroeid heeft, over het water een afstand heeft afgelegd van $(b-a)$ [m] (= afstand tussen beide sloepen). Van de totale afstand b [m] over de grond heeft die ploeg dus een afstand a [m] cadeau gehad door de stroom. Zij hebben daarvoor geen calorie extra hoeven te leveren en daarom moet dat stuk ook niet worden meegenomen in de berekening van hun prestatie (zie conclusie 1). Nu de echte afgelegde afstand ten opzichte van het water bekend is, kan ook de roeisnelheid ten opzichte van het water worden berekend. Dat is eenvoudig de afstand $(b-a)$ [m] gedeeld door de roeitijd. Hieruit is vervolgens gemakkelijk het per roeier geleverde vermogen te berekenen.

Voor alle duidelijkheid: de niet-roeiende ploeg heeft ten opzichte van het water 0 [m] afgelegd, daarom ook geen snelheid ten opzichte van het water gehad en dus ook geen vermogen geleverd.

Stel nu eens dat er nog een derde sloep aan de wedstrijd zou hebben deelgenomen en dat die ploeg sneller zou zijn dan de wel roeiende ploeg. Die snellere ploeg is eerder bij de finish. Op het moment dat die snellere sloep de finish passeert is de niet roeiende ploeg nog niet zo ver met de stroom meegedreven als op het moment dat de langzamere sloep de finish passeert. Met andere woorden, de snellere sloep legt ten opzichte van het water een grotere afstand af dan de langzamere sloep (voor de snellere sloep is de afstand 'a' kleiner en de afstand (b-a) dus groter). Hieruit kunnen de volgende conclusies worden getrokken.

Conclusie-2:

In principe legt iedere sloep, wanneer er stroom is, ten opzichte van het water een andere afstand af.

Conclusie-3:

Wanneer er met stroom mee wordt geroeid hebben snellere sloepen minder voordeel van de stroom dan langzamere sloepen, omdat snellere sloepen ten opzichte van het water een grotere afstand moeten afleggen.

Ten aanzien van deze twee laatste conclusies maken veel mensen denkfouten. Er wordt nog al eens verondersteld dat iedere ploeg ten opzichte van het water dezelfde afstand aflegt.

Voorbeeld 3.

Er wordt weer een roeiwedstrijd op een rivier gehouden. Er zijn weer twee deelnemende ploegen en er wordt nu tegen de stroom in geroeid. De start is bij brug-1 en de finish bij brug-2. De afstand over de grond tussen de twee bruggen is b [m]. Zodra de starter beide sloepen wegschiet, begint de ene ploeg voluit te roeien. Van de andere ploeg echter, steken alle roeiers, echte levensgenieters als ze zijn, hun riem weer onder de doft, trekken weer een krat bier tevoorschijn en laten zich wederom gezellig pratend met de stroom meedrijven.

De ploeg die wel roeit bereikt na een zekere tijd de finish, brug-2. Op dat moment is de niet roeiende ploeg over een afstand a [m] verder van de finish afgedreven. Dat betekent dat de ploeg die wel geroeid heeft, over het water een afstand heeft afgelegd van $(b+a)$ [m] (= afstand tussen beide sloepen). Behalve de grondafstand van b [m] heeft die ploeg een extra afstand a [m] moeten roeien door de tegenstroom. Zij hebben daarvoor een extra inspanning moeten leveren en daarom moet dat extra stuk worden meegenomen in de berekening van hun prestatie (zie conclusie 1). Nu de echte afgelegde afstand ten opzichte van het water bekend is, kan ook de roeisnelheid ten opzichte van het water worden berekend.

Dat is eenvoudig de afstand $(b+a)$ [m] gedeeld door de roeitijd. Hieruit is vervolgens weer gemakkelijk het per roeier geleverde vermogen te berekenen. Voor alle duidelijkheid: de niet-roeiende ploeg heeft ten opzichte van het water weer 0 [m] afgelegd, daarom ook geen snelheid ten opzichte van het water gehad en dus ook

geen vermogen geleverd.

Stel nu eens dat er nog een derde sloep aan de wedstrijd zou hebben deelgenomen en dat die ploeg sneller zou zijn dan de wel roeiende ploeg. Die snellere ploeg is eerder bij de finish. Op het moment dat die snellere sloep de finish passeert is de niet roeiende ploeg nog niet zo ver met de stroom afgedreven als op het moment dat de langzamere sloep de finish passeert. Met andere woorden, de snellere sloep legt ten opzichte van het water een kleinere afstand af dan de langzamere sloep (voor de snellere sloep is de afstand 'a' kleiner en de afstand (b+a) dus ook). Hieruit kan allereerst dezelfde conclusie als conclusie-2 worden getrokken. Verder geldt het volgende.

Conclusie-4:

Wanneer er tegen de stroom in wordt geroeid hebben snellere sloepen minder nadeel van de stroom dan langzamere sloepen, omdat snellere sloepen ten opzichte van het water een kleinere afstand moeten afleggen.

Voorbeeld 4.

Er is een sloep die op een rivier vaart waar 2.5 [m/s] stroom staat. Wanneer de bemanning van die sloep 'normaal' roeit kunnen ze een roeisnelheid ten opzichte van het water van eveneens 2.5 [m/s] halen. Met sprinten halen ze een relatieve roeisnelheid van 2.6 [m/s]. Er zijn twee bruggen die op een afstand van 1000 [m] uit elkaar liggen. Het is de bedoeling dat er eerst met stroom mee van de ene brug naar de andere brug wordt geroeid en dat er daarna tegen de stroom in weer terug wordt geroeid naar de eerste brug.

Op de heenweg roeit de bemanning met hun 'normale' snelheid, dat wil zeggen met een roeisnelheid van 2.5 [m/s] ten opzichte van het water. Omdat er ook nog eens een stroom mee staat van 2.5 [m/s], hebben ze ten opzichte van de grond een snelheid van 5 [m/s]. Dat betekent dat ze over een grondafstand van 1000 [m], precies 200 [sec] doen, ofwel 3 minuten en 20 seconden. In die tijd hebben ze ten opzichte van het water een afstand afgelegd van 500 [m] (= roeisnelheid van 2.5 [m/s] * 200 [sec]). Van de totaal 1000 [m] grondafstand hebben ze daarom maar 500 [m] zelf moeten roeien en hebben ze de andere 500 [m] cadeau gehad door de stroom.

Na die 200 [sec] zijn ze bij de andere brug, daar draaien ze en beginnen tegen de stroom in te roeien. Ze hebben al snel in de gaten dat ze ten opzichte van de grond helemaal niks opschieten. Dat is ook logisch, want ze verplaatsen zich per seconde ten opzichte van het water met 2.5 [m] naar voren, maar dat water verplaatst zich ten opzichte van de grond per seconde met 2.5 [m] in de andere richting. Ze liggen ten opzichte van de grond dus stil. Ze krijgen daar zo de pest over in dat ze beginnen te sprinten. Dat betekent dat ze ten opzichte van het water per seconde 2.6 [m] naar voren gaan. Het water beweegt in diezelfde seconde met 2.5 [m] de andere kant op. Per saldo bewegen ze ten opzichte van de grond daarom met 0.1 [m/s] naar voren. Ze moeten ten opzichte van de grond 1000 [m] afleggen om weer bij de start te komen. Daar doen ze dan dus 10.000 [sec] over, ofwel 2 uur en zo'n 47 minuten.

Op het eerste gezicht hebben ze op de terugweg een waardeloze prestatie geleverd, ze hebben er namelijk 50 maal zo lang over gedaan als op de heenweg. Maar wanneer de prestatie beter wordt bekeken, dan blijkt dat ze op de terugweg veel en veel beter hebben gepresteerd dan op de heenweg. Ze hebben op de terugweg met een hogere snelheid geroeid en dat nog eens 50 keer zo lang volgehouden ook! Ook blijkt dat ze op de terugweg ten opzichte van het water 26 [km] hebben afgelegd (= roeisnelheid van 2.6 [m/s] * 10.000 [sec]). Ze hebben door de tegenstroom op de terugweg dus 25 [km] extra moeten roeien. Met stroom mee hebben ze 500 [m] minder hoeven roeien. Dit leidt tot de volgende conclusie.

Conclusie-5:

Het is onjuist om te veronderstellen dat wanneer er zowel met stroom mee als met stroom tegen moet worden geroeid dat de afstand die men met stroom mee cadeau krijgt, gelijk is aan de afstand die men tegenstroom extra moet roeien. Het verschil wordt bepaald door de stroomsnelheid en door de roeisnelheid ten opzichte van het water. Omdat in principe voor iedere sloep de relatieve roeisnelheid anders is, is voor iedere sloep de verhouding van het stuk dat men met stroom mee minder heeft hoeven roeien en het stuk dat men met stroom tegen extra heeft moeten roeien ook anders.

Ik heb gemerkt dat men zich vooral vergist in dit laatste verschijnsel. Er wordt nog wel eens gedacht dat in wedstrijden waarbij stroom (zowel mee als tegen) een rol speelt men eigenlijk niet met stroom hoeft te rekenen omdat men gemiddeld evenveel voordeel als nadeel van de stroom heeft gehad. Dat blijkt dus een absoluut foute veronderstelling.

Ik hoop dat ik met bovenstaande voorbeelden het een en ander duidelijker heb kunnen maken ten aanzien van de invloed en gevolgen van stroom. Verder mag het duidelijk zijn dat men echt geen wiskundig genie hoeft te zijn om te kunnen begrijpen wat de invloed van stroom is en dat het gewone gezonde verstand gebruiken vaak al voldoende is.

Met vriendelijke groeten,

Floor Maitimo

ROEIKALENDER 2020 (DEEL 1)

FSN roeikalender 2020 (data onder voorbehoud)				
Voor een overzicht van alle evenementen, klik hier >>				
D / H = Hoofdklasse Dames / Heren				
d / h = 1e, 2e klasse dames / heren				
(1) = op eigen verzoek geen nominaties (2) = in behandeling, info volgt zsm (3) = nog geen 3 jaren FSN race georganiseerd (4) = nominatie ingetrokken				
Wedstrijden met een * hebben een aparte dames- en herenrace				
1 feb '20	Algemeen Leden Vergadering			
4 april '20	12e Vechten op de Vecht	*	d/h	D/H
11 april '20	18e Utrechtse Grachtenrace RonDom	*	d/h	
18 april '20	12e Harlinger Kampioenschappen Sloeproeien		d/h	
18 april '20	17e Slag om de Zaan	*	d/h	D/H
25 april '20	4e Sloepenrace de Woude			
2 mei '20	22e Roeisloepenrace Grou		d/h	D/H
9 mei '20	5e Memorial Regatta Rotterdam			
9 mei '20	25e Roeirace Lemmer OFK		d/h	
22 mei '20	46e HT-race Harlingen Terschelling			
30 mei '20	14e Vuurtorenrace Urk		d/h	D/H
13 juni '20	2e Haal op, gelijk, in Harderwijk			(3)
13 juni '20	14e Kaagrace Warmond	*	d/h	D/H
20 juni '20	12e Zwolse Grachtenrace	*	d/h	
27 juni '20	3e Breskens-Terneuzen Roeirace			(3)

INFORMATIE ROEIVERENIGING FEROX

Website : www.rvferox.nl

E-mail algemeen : info@rvferox.nl

Rekeningnummer : NL55RABO0332283623 t.n.v. Penningmeester r.v. Ferox

Bestuur

Alle bestuursleden zijn te bereiken via het emailadres: info@rvferox.nl

Voorzitter : Gert-Jan van Zuijlen

Penningmeester : Gijco Rijnveld 06-20139051 penningmeester.rvferox@gmail.com

Secretaris : Petra Kraaijenoord secretaris.rvferox@gmail.com

Ledenadministratie : Danielle van Leeuwen secretaris.rvferox@gmail.com

Vicevoorzitter en

Fondsenwerving : Marco Bakker

PR + Promotie : Arien van Egmond

Website : Leendert Kasius

Werkgroepen en commissies

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

Redactie 't Sloepie : Aad Langeweg 06-37544464 aad.langeweg@gmail.com

Webmaster

Leendert Kasius : website.rvferox@gmail.com

Teamcaptains

Azorean High Dames : Klasina Ouwehand 06-42637930 k.ouwehand@casema.nl

Azorean High Heren : Gijco Rijnveld 06-20139051 gcrijneveld@gmail.com

Bacchus Heren : Gert-Jan van Zuijlen

Bacchus Mixteam : Ria van der Gugten

ThussenUit Mixteam : Coby Ouwehand

Recreanten : Aad Langeweg 06-37544464 aad.langeweg@gmail.com
Leendert Kasius

