

Clubblad van Roeivereniging Ferox

'T SLOEPIE

Jaargang 19

Juli 2021

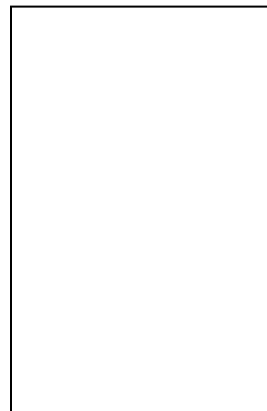


Mighty Mo ■ Thussenuit ■ Bacchus ■ Azorean High



www.rvferox.nl

info@rvferox.nl



Wesseling Logistics



Inhoud

Het bestuur.....	4
Sloep- en bordspansoren	5
Teamcaptains bij FEROX.....	7
Azorean High teams roeien mooie wattages in Weesp	11
Vechten op de Vecht 2021: Katwijk vs Utrecht.....	13
Van helling tot steiger	15
Knallen met z'n allen	18
Wedstrijd mixteam Thussenuit	19
Start woensdag recreanten	20
Start veteranen roeien	21
Castle to Crane "5 Miles from Home"	24
Roeikalender 2021.....	30
INFORMATIE ROEIVERENIGING FEROX	31

**Bij Biketotaal-Luyten
hebben tweewielers
altijd voorrang!**

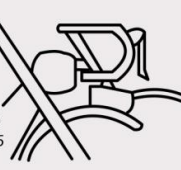
Wij staan voor kwaliteit, klantgerichte dienstverlening en deskundige voorlichting. Ons assortiment is zeer uitgebreid, zeer divers en veranderd voortdurend.
Wij adviseren u op het gebied van fiets, bromfiets én onderdelen.

Ons assortiment:

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

**Bike
Totaal**
Luyten
TWEEWIELERS

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



HET BESTUUR

Beste leden



Eindelijk is het dan zover, we mogen weer met een volledige bemanning in een boot, iets waar we lang naar hebben uitgekeken. Hoewel de coronacrisis zeker niet over is zijn de trainingen hervat en hebben we al aan de eerste wedstrijden deelgenomen. We hebben er ondanks de crisis een groot aantal nieuwe leden erbij gekregen, die we van harte welkom heten in onze vereniging en succes wensen in hun roei-carrière.

Tijdens de algemene leden vergadering hebben we als bestuur gezegd dat we een aantal commissies willen oprichting om ons te helpen met het realiseren van de plannen die we hebben. Inmiddels zijn die opgericht en hebben zich er verscheidene leden voor aangemeld. De eerste vergaderingen zijn geweest en acties zijn uitgezet, die in de tweede helft van dit jaar verder uitgewerkt en gerealiseerd gaan worden.

Het zal jullie niet ontgaan zijn, maar de Mighty Mo heeft inmiddels een plekje gekregen bij het botenhuis aan de nieuwe steiger die er is gemaakt, wat een belangrijke stap is in het realiseren van onze plannen.

We zijn trots en blij wat er met en door jullie gerealiseerd is in de afgelopen maanden en wensen jullie een fijne vakantie en zomerperiode toe met hopelijke veel mooie avonden om te roeien.

Van de redactie

In dit 3e Sloepie van het jaar geeft het bestuur een overzicht van de stand van zaken en stellen de team captains zich voor. Verder zijn zowel de recreanten en de veteranen weer gestart met roeien. Ook het verbouwen van de helling naar een steiger komt aan de orde. En gelukkig de eerste wedstrijdverslagen van dit seizoen zoals Vechten op de Vecht en de 5 miles from Home, kortom weer genoeg te lezen in dit nummer.

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



SLOEP- EN BORDSPONSOREN



Thunnissen Onderhoud



Rabobank



10 JULI 2021



nico's fietsen

Voor eerlijk advies en een prachtige fiets

Kom bij ons langs voor:

- Advies
- Reparatie
- Onderhoud

Alle soorten fietsen

Zeeweg 82b
2224CG Katwijk
071 - 4071668

www.nicosfietsen.nl



U bent van harte welkom!

WWW.NICOSFIETSEN.NL

Zeeweg 82b • 2224CG katwijk

Tel: 071-4071668 • info@nicosfietsen.nl



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

TEAMCAPTAINS BIJ FEROX

Bij oprichting van Ferox in het jaar 2000 waren er 3 teams, ieder een eigen sloep, vaste trainingstijden... dus afstemmen was niet echt nodig.

Inmiddels zijn we ruim 20 jaar verder, nog steeds 3 sloepen maar inmiddels al 8! teams. Onderling afstemmen tussen de teams is daarom gewenst voor bijvoorbeeld afwijkende trainingstijden, als er onderhoud aan een sloep is, invallers nodig voor wedstrijden of trainingen enz... Na de ALV in 2019 zijn daarom teamcaptains aangesteld. Zij zijn het aanspreekpunt binnen een team, en communiceren onderling met elkaar, naar het bestuur en de teams. Gebruikelijk is hiervoor 2x per jaar een vergadering, voorafgaand aan de ALV en aan het eind van het seizoen, maar nu even niet. Communicatie vindt nu vooral plaats per app.

Hieronder wil ik graag mezelf en de teamcaptains voorstellen.

Ik begin met **Lenja van Heteren**, ze is samen met Aad teamcaptain voor de recreantenteams. Lenja heeft zich al voorgesteld in het vorige Sloepie



Ik ben **Saskia Haasnoot**, ik roei in het damesteam in de Azorean High. Mijn eerste roeiwedstrijd was in 1994 als invaller in het damesteam "de Golbrekers" roeiend in de Faba Facta. Nog niet onder de vlag van Ferox. Als je daar meer over wilt weten, moet je maar eens in de oude Sloepies duiken. Als invaller blijven hangen, en een vaste plek gekregen. Door het roeien heb ik Wim leren kennen, getrouwd, en nu 3 kinderen verder. Ik ben eind 2001 met ouderschapsverlof gegaan, maar nog wel een tijdje betrokken geweest in het bestuur van de vereniging. Daarna vroeg het gezin meer aandacht, en heb ik vanaf de kant de roerperikelen gevolgd. In 2016/17 begon het weer te kriebelen, en toen ze bij het Bacchus mixteam een invaller zochten ben ik weer ingestapt. Na het seizoen 2018 ben ik overgestapt naar het damesteam. Binnen de teamcaptains zorg ik voor de vergaderingen, verslagen en communicatie van en naar het bestuur.

Thussen Uit Mix team

Ik ben **Coby Ouwehand** en roei in het Thussen Uit Mixteam.

Waar vul je het Sloepie mee in Coronatijd? Dat wordt lastig als er geen of(nauwelijks) getraind wordt met roeien. De vraag kwam dan ook: Wat doen jullie eigenlijk in coronatijd, en hoe houden jullie contact, en wil de echte Teamcaptain opstaan ?. Nou bij deze dus. Als alles goed verloopt wordt het dit jaar mijn 9^e roeiseizoen, en ik hoop het zeker nog een paar jaar te kunnen blijven doen. Overigens roei ik samen met Coriena in ons andere team, het bijna net zo gezellige recreantenteam op woensdagavond. Onder leiding van Aad en teamcaptain Lenja.



Taken als teamcaptain zijn; Contacten onderhouden met andere teams via de teamcaptains app, mail of telefoon, 1x per jaar een vergadering. En wanneer nodig berichten en vragen met je eigen team bespreken en delen met bestuur of de andere teams. Als team onderhouden wij contact via de team app. Ook spreken wij elkaar tijdens het onderhoud aan de boot (natuurlijk volgens de regels van het RIVM). Of af en toe een telefoontje.

Wat kan ik vertellen over dit team. Dat wij enthousiast zijn en bloedfanatiek, veel plezier en gezelligheid in het roeien hebben en dat wij tijdens wedstrijden de allerbeste tijd willen neerzetten, gewoon knallen en zoveel mogelijk boten inhalen. Saamhorig zijn en een luisterend oor voor elkaar hebben. Dus gewoon een goede groepsdynamiek.



Thussen Uit recreanten

Ik ben **Aad Langeweg** en ben al vanaf de oprichting van roeivereniging Ferox in 2000 actief binnen de vereniging. De eerste 10 jaar als voorzitter en wedstrijdroeier bij het Mix team in de Thussen Uit. In de periode 2000 t/m 2003 heb ik als gastroeier bij de Bacchus 3x de HT geroeid, dit was een geweldige ervaring. Ook mijn deelname als roeier (en later als stuurman) aan de Amsterdamse Grachtenrace staat nog altijd op mijn netvlies, wat een happening

is dat. Door de komst van steeds meer recreant roeiers heb ik mij de laatste jaren steeds meer als stuurman bij de recreanten opgesteld, dit doe ik met veel plezier. Ook bemoei ik mij al jaren met het samenstellen en uitbrengen van ons clubblad het Sloepie.

Bacchus mix

Ik ben **Arthur (Appelo)**, team captain van het Bacchus mix team. Hoe ik precies aan die rol gekomen ben weet ik eigenlijk niet eens maar ik vervul hem met trots. In 2013 ben ik met sloep-roeien begonnen en vulde ik de Bacchus-bemanning aan bij trainingen wanneer er maar een plaatsje vrij was. Dat jaar stond ik ook reserve voor de Harlingen - Terschelling roeirace maar die werd in alle vroegte vanwege de slechte weersomstandigheden afgelast. Het daarop volgende jaar was ik erbij op BB 1 en heb sindsdien iedere HT, die heeft plaatsgevonden, geroeid.



Omdat de Bacchus een HT nummer heeft en daarom aan die beroemde race kan meedoen is dat toch ook wel de wedstrijd waar wij als team ons seizoen en trainingsprogramma omheen bouwen. Zo roeien we als voorbereiding in het

voorjaar Grou en als seizoens-afsluiting Amsterdam en verder kijken we wat er op de roeiagenda komt en bij de leden in de agenda's past.

Zoals al aangegeven is ons team is een gemixt team. Niet alleen een mix van mannen en vrouwen maar ook een mix van leeftijden, zo roeien we inmiddels met drie generaties uit dezelfde familie in ons team! Het karakter van het team past daar dan natuurlijk ook prima bij; lekker sporten en bewegen zonder al te veel ambitie. Dat betekent overigens niet dat we, opgezweept door onze stuur Ria, niet behoorlijk fanatiek kunnen zijn tijdens trainingen en wedstrijden.

Naast de rol van Team captain ben ik, direct na het onfortuinlijke ongeluk met de Bacchus, lid geworden van de veiligheids-werkgroep waar we proberen passende maatregelen aan het bestuur voor te stellen die de veiligheid vergroten maar tegelijkertijd niet al te veel belemmeringen opwerpen.

Zo kunnen we samen, op een veilige manier, blijven genieten van onze mooie sport!



Bacchus heren

Ik ben Gert-Jan van Zuijlen en teamcaptain van het heren Bacchusteam, beter bekend als “The boys of summer”. Ik ben nu iets meer dan twee jaar lid van Ferox en begonnen met roeien via de instapcursus. Het feit dat we “The boys of Summer” heten wil niet zeggen dat we mooi weer roeiers zijn. Ons team bestaat uit heren die in het verleden via de introductiecursus zijn begonnen of die al ervaring hadden bij andere teams en weer zijn begonnen met roeien. Ons team bestaat op dit moment uit 17 roeiers, sommige roeien wedstrijden terwijl andere zich beperken tot trainingen. Dat staat ons ambitieniveau om een wedstrijdteam te

zijn niet in de weg. Vorig jaar hebben we als team onze eerste wedstrijd geroeid in Zwartsluis en hopen dat in dit seizoen met meerdere wedstrijden een vervolg te kunnen geven. Inmiddels roeien we weer op dinsdagavond en op zaterdagochtend. De eerste paar trainingen gingen wat stroef maar inmiddels hebben we zeker op de dinsdagavonden weer een volle boot. We kijken uit naar de rest van het seizoen en hopen met of tegen andere teams wedstrijden of toertochten te kunnen roeien.

Onze vaste tegenstander/sparringpartners zijn de dames van de Azorean High van wie we zowel dit vorig jaar als dit jaar tijdens de Castle to crane wedstrijden hebben verloren, dus onder het motto if you can't beat them, join them, werken we gestaag naar een fusie met de AH dames toe 😊. Naast teamcaptain ben ik ook bestuurslid van de vereniging en zit ik namens het bestuur in de activiteitencommissie. Sinds enkele weken stuur ik regelmatig op de vrijdagavond een mixteam van een paar heren uit de Bacchus, cursisten van dit en vorig jaar en roeiers uit andere teams die af en toe met ons mee willen.

Azorean high heren

Mijn naam is **Bas Langeweg** en sinds kort ben ik de teamcaptain van het Azorean High Heren Team. Ik ben 40 jaar, getrouwd met Mirjam en samen hebben wij een dochter. Sloeproeien doe ik al sinds 1997 dus al ruim 24 jaar, en al die jaren in de Azorean High. In ons team wordt fanatiek geroeid en hard getraind voor de wedstrijden. Hierbij moet je denken aan intervaltraining afgewisseld met lange afstanden. We blijven met elkaar in contact via een groepsapp, hier worden alle afspraken gemaakt over trainingen en wedstrijden zodat iedereen op de hoogte is. Helaas is het in deze tijd niet mogelijk om wedstrijden te roeien en volledig te trainen. Maar de meesten van mijn teamleden hebben andere manieren gevonden om fit te blijven. Denk hierbij aan hardlopen, fietsen, mountainbiken. Ook hebben er een aantal een Concept 2 roeiapparaat thuis staan en blijven op deze manier fit.



Azorean High dames in Coronatijd



Ik, **Klasina Koekebakker-Ouwehand**, teamcaptain van de AH dames heb me al eens eerder voorgesteld in het Sloepie, dus zal het hier hebben over het team.

De dames van de AH zijn allen fanatieke, sterke dames die naast het willen presteren in de hoofdklasse ook de gezelligheid en saamhorigheid binnen het team en de vereniging hoog in het vaandel hebben staan.

Zodra het kan staan we te popelen om het water weer op te kunnen.

Daarnaast houden we ook van gezellige borrelavondjes en wandelen we er heel wat op los met elkaar. Het wandelen was voor ons een alternatief voor de trainingen die niet meer door konden gaan. Zo konden we elkaar toch blijven zien, ook tijdens de winterstop. Nu roeien we twee heats op maandagavond, donderdagavond en zaterdagochtend, zodat iedereen toch minimaal twee keer per week kan roeien. We kijken er naar uit om weer met een volle sloep te roeien en natuurlijk ook naar de wedstrijden. Hopelijk komt het daar dit jaar nog van.

Gijco Rijneveld is recent bij deze groep teamcaptains gekomen. Als één van de cursusleiders van de cursistengroep van het afgelopen jaar is hij een tijdelijk aanspreekpunt voor de roeiers uit die groep die binnenkort een zullen starten.



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	

AZOREAN HIGH TEAMS ROEIEN MOOIE WATTAGES IN WEESP

Zaterdag 3 juli jl. was het eindelijk zover. Er kon weer een wedstrijd geroeid worden, nl.: Vechten op de Vecht. Reden voor de Azorean High teams om naar Weesp af te reizen.

Om 11.30 uur mochten de dames starten. Het doel om alle sloepen in te halen, werd vlak voor de ophaalbrug gehaald met een prachtige inhaalmanoeuvre. Na de finish kon de felbegeerde chocolade paashaas opgehaald worden. De geroeide 57,72 Watt was goed voor een 2e plaats overall bij de dames.



Rond 14.00 uur mochten de heren vertrekken. Na een gevecht met de kilometers, temperatuur en andere sloepen kwamen zij na een uur weer over de finish. Helaas geen chocolade paashaas maar wel 98,46 Watt en een mooie 2e plaats voor de heren.



We hebben genoten van een prachtige, goed verzorgde race. Hartelijk dank VodV-organisatie en vrijwilligers. Tot volgend jaar.

VECHTEN OP DE VECHT 2021: KATWIJK VS UTRECHT

Medio 2021 was de wedstrijdagenda nog zo goed als helemaal leeg. Maar de aanhoudende positieve berichten over de strijd tegen het coronavirus deden het tij keren. Het gonsde van de geruchten over wedstrijden, al dan niet online. Al snel werd er het nodige bevestigd en werd duidelijk dat de nadruk voor de wedstrijden vooral op de periode september/oktober ligt. De wedstrijdagenda voor de AH heren werd snel rondgemaakt, met een eerste 'live' krachtmeting dus in september. Groot was de verrassing toen toch Vechten op de Vecht nog rondkwam. Daar moesten we ook maar naartoe. Met een beetje passen en meten kwam de bezetting rond. Cursist Rik werd bereid gevonden om de plek van Bas op te vullen en zo konden we 3 juli 2021 afreizen naar het altijd mooie Weesp.

De dames waren 's ochtends al vroeg met de AH vertrokken. Zij waren al 'aan de riemen' toen wij zo'n beetje uit Katwijk vertrokken. Het idee was om de dames bij de finish nog even goed aan te moedigen. Een aantal roeiers kwamen daarvoor net wat te laat omdat Hendrik met z'n bescheiden voertuig ons diverse malen door het oude centrum heen loodste, op zoek naar het ideale parkeerplekje. Dat plekje werd uiteindelijk gevonden, maar inmiddels waren de dames al binnen. Gelukkig hadden ze ook zonder onze aanmoedigingen een goede prestatie neergezet.

Terwijl de dames zaten uit te puffen in het welkbekende parkje langs de Vecht en de koelboxen al aan lieten rukken, moesten wij ons nog voorbereiden op de strijd. Gezien de toch wat matige trainingsresultaten maakten we ons geen illusies. Het indrukwekkende vermogen in 2020 (bijna 108 watt) lag niet in bereik. De vraag was of we nog wel in de buurt van de magische grens van 100 watt zouden komen.

Als één van de laatste verschenen we aan de start, klaar voor een inhaalrace. Na een explosieve start was het tempo hoog en kwamen de eerste sloepen al snel in zicht. De inhaalacties moesten vaak buitenom, maar aan die extra meters zijn we gewend. Kees coachte ons door het parcours heen waarbij we door korte versnellingen soms net een inhaalactie vlak voor een bocht konden afronden en het omvaren werd beperkt. Na het keerpunt hadden we de meeste sloepen al te pakken. Sommige maakten mooi ruimte zodat we er soepel voorbij konden. Maar niet iedereen had dat inzicht. Met name de studenten uit Utrecht hadden hun eigen kijk op de zaak. Een van de Utrechter sloepen besloot op het laatste moment om de bocht scherp aan te snijden terwijl wij al binnendoor kwamen. Hierdoor moest snel worden uitgeweken en kwamen we klem te zitten tegen de andere sloep van de Universiteit van Utrecht. Een eerste poging om los te komen mislukte en dan loopt de frustratie toch wat op. Er vliegen wat krachttermen heen en weer, er worden wat boze blikken uitgewisseld. Het voelde allemaal weer erg vertrouwd.

Het duurde wel even voordat we uit de kluwen van sloepen kwamen. Als kers op de taart besloten de heren van de W2 ook nog ons startnummer te kapen. Gelukkig bleef de GPS tracker wel zitten en was er verder geen noemenswaardige schade opgelopen.

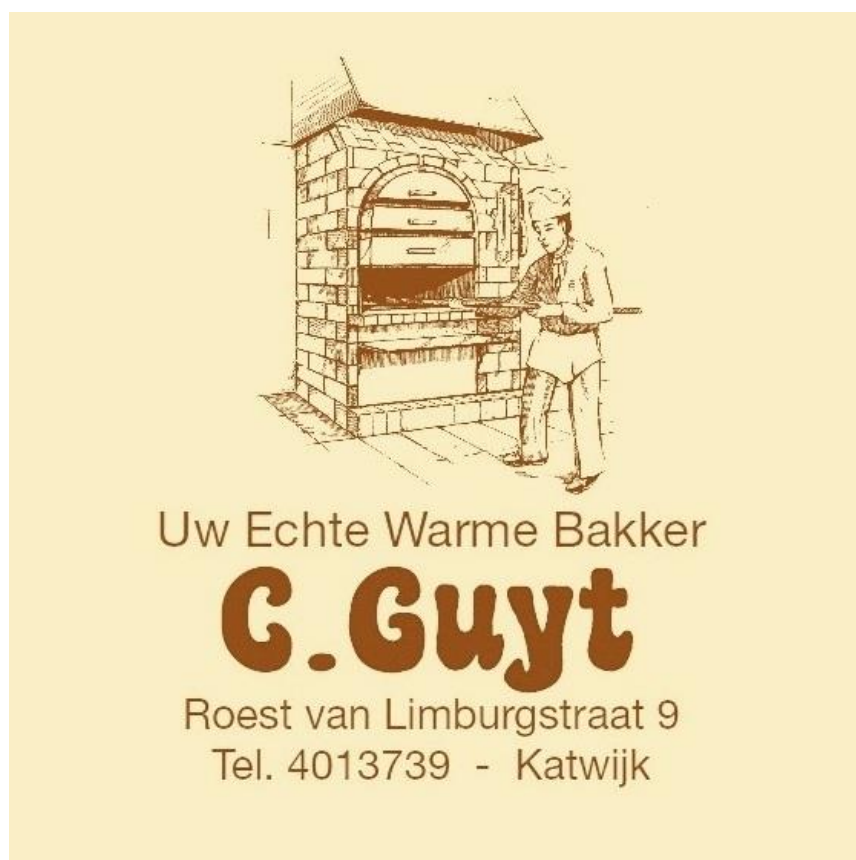
Eenmaal uit de misère kon de boel weer op gang worden getrokken. De rest van de tocht ging gelukkig soepel en zonder veel problemen. Kapot en gesloopt door de inspanning en de warmte hoorde we in Weesp het verlossende eindsignaal. Terug bij de Ferox hangplek konden we weer even op adem komen. Rik had de tocht ook overleefd en zag er nog bijzonder kwiek uit. Zal ook de leeftijd zijn denk ik.

Na wat biertjes en hapjes werd duidelijk dat we een tweede plek hadden behaald met een wattage van ruim 98 watt. Daar hadden we van tevoren zeker voor getekend.

Ook de dames hadden een tweede plek in de wacht gesleept.

Moe maar voldoen ging het weer terug naar huis. Toch mooi om voor de zomer nog even een ‘echte’ wedstrijd te hebben meegemaakt.

Hugo



VAN HELLING TOT STEIGER

Wat hebben onze handige vrijwilligers hard gewerkt afgelopen week. Met vereende krachten werd de boothelling voor het clubhuis omgetoverd tot een terras/steiger.

Zaterdag eind van de middag kon de Mighty Mo op haar nieuwe ligplaats terecht. Een biertje op het nieuwe terras viel door een onweersbui in het water, maar ook vanuit het clubhuis was het uitzicht op de gedane arbeid prachtig.

Hartelijk dank aan allen die dit project tot een succes hebben gemaakt.





Zo zag de helling eruit!



De boel wordt opgekrakt



Met vereende krachten wordt er gewerkt!



Het eindresultaat van noeste arbeid!

KNALLEN MET Z'N ALLEN

Het is dan wel geen roeiwedstrijd maar wel een leuke uitdaging om samen een mooi bedrag bij elkaar te sparen voor de aanschaf van de Mighty Mo.

Wie verzamelt zoveel mogelijk statiegeldflessen?

Ga jij de uitdaging aan? Verzamel zoveel mogelijk flessen. Tot eind augustus kunnen de flessen ingeleverd worden bij de Coop in de Rijnstraat. Zodra je op de gele doneerknop drukt verdubbelt de Coop het bedrag. Door jouw inzet maak je mede mogelijk dat meer mensen in de buitenlucht kunnen sporten.



Wat kan je winnen?

Zoals bij een echte wedstrijd, maak je kans op toffe prijzen. Bijvoorbeeld een roeiclinic in de Mighty Mo, samen met je vrienden, collega's of familie. En daar hoort natuurlijk een lekker bakkie bij met een stuk van Petra's beroemde appeltaart. Maar er zijn meer prijzen te winnen. Bewaar je doneerbon en check de winactie op www.rvferox.nl.

Doe je mee?

Verzamel alle lege flessen in je omgeving en breng ze deze maand nog naar de Coop. Kom je echt niet in de buurt dan mag je ze ook meenemen naar de club. Alle beetjes helpen. Ook je vrienden, familieleden, burens, collega's en kennissen mogelijk meedoen.

Alvast veel dank voor jullie hulp.



WEDSTRIJD MIXTEAM THUSSENUIT



Ons Team: Van links naar rechts: Jan- Willem, Hans, Koos, Gerard, Pieter, Saskia, Coby, Coriena, Kees, Erik, Peter, Gemma, Dirk, Petra.

Waar vul je het Sloepie mee in Coronatijd? Dat wordt lastig als er geen of(nauwelijks) getraind wordt met roeien. De vraag kwam dan ook: Wat doen jullie eigenlijk in coronatijd, en hoe houden jullie contact, en wil de echte Teamcaptain opstaan ?. Nou bij deze dus. Midden tussen ons team sta ik Coby Ouwehand(lekker in het fel groen). Als alles goed verloopt wordt het dit jaar mijn 9^e roeiseizoen, en ik hoop het zeker nog een paar jaar te kunnen blijven doen. Overigens roei ik samen met Coriena in ons andere team, het bijna net zo gezellige recreantenteam op woensdagavond. Onder leiding van Aad en teamcaptain Lenja.

Taken als teamcaptain zijn; Contacten onderhouden met andere teams via de teamcaptains app, mail of telefoon, 1x per jaar een vergadering. En wanneer nodig berichten en vragen met je eigen team bespreken en delen met bestuur of de andere teams.

Wat kan ik vertellen over dit team. Dat wij enthousiast zijn en bloedfanatiek, veel plezier en gezelligheid in het roeien hebben en dat wij tijdens wedstrijden de allerbeste tijd willen neerzetten, gewoon knallen en zoveel mogelijk boten inhalen. Saamhorig zijn en een luisterend oor voor elkaar hebben. Dus gewoon een goede groepsdynamiek.

Mijn wens voor ons team en alle mixteams van Nederland is: Dat er nog eens een aparte berekening gaat komen voor Mixteams. Nu vallen wij onder de herenteams, dat is niet meer van deze tijd. Dat hoop ik echt nog eens mee te kunnen maken.

START WOENSDAG RECREANTEN

Eindelijk was het dan weer zo ver: met meer dan 3 roeiers en een stuurman in de sloep. De opkomst was de eerste keer al redelijk, met 7 roeiers van start. Konden we weer wat meer kilometers maken. En na afloop weer koffie drinken en gezellig napraten. En natuurlijk afwassen na afloop!



START VETERANEN ROEIEN

Op vrijdag 2 juli om 10 uur in de ochtend was het dan zo ver, de aftrap van het veteranen roeien. Vorig jaar was er al een opstart poging gedaan maar na 1x roeien maakte het corona virus hier een einde aan.

Rond 10 uur waren alle geïnteresseerden aanwezig, de groep bestond uit een flink aantal echte veteranen, een paar nieuwkomers en een 3-tal ferox leden om de bemanning compleet te maken.

Onder de bezielende leiding van coach/stuurvrouw Arien werd al snel de haven verlaten en onder de brug door geroeid. Hierna volgde voor de nieuwkomers een korte instructie over de kommando's, de slagroeiers en uiteraard het begrip bakboord en stuurboord.



Vervolgens werden de eerste roeislagen in slow motion geoefend, dit tot verbazing van de vissers welke aan de kant toekeken. Maar daarna ging het los en werd er al heel redelijk geroeid wat een aantal veteranen de kreet ontlokte “het lijkt wel of we nooit weg zijn geweest”! Onderweg werden nog verschillende kommando's geoefend zoals: riemen lopen, strijken en de nood stop.



Moe maar voldaan waren we om 11 uur terug in het botenhuis waar onder het genot van koffie, thee en een koekje deze tocht werd besproken, de eerste reacties waren positief dus er werd direct voor volgende week afgesproken. Na nog 2x proberen worden de deelnemers gevraagd om lid van Ferox te worden. Elke vrijdagochtend zal een ervaren stuurman/vrouw deze groep roeiers begeleiden. Verder werd afgesproken dat als men vrijdags niet kan komen men dit via de WhatsApps groep bekend maakt. Op deze manier kan gekeken worden of er op vrijdag voldoende roeiers aanwezig zullen zijn.



CASTLE TO CRANE “5 MILES FROM HOME”



Instructie voor de deelnemende teams

Aan alle roeiers die zaterdag 10 juli mee gaan doen aan de Welsh Castle to Crane 5 miles from home.

Eindelijk is het dan zover: vandaag is de race wereldwijd begonnen en er doen meer dan 1300 roeiers uit 12 verschillende landen van vier continenten mee en we vinden het leuk dat jullie ook meedoen aan deze race.

Dit jaar doen we als Ferox mee met zes teams en vier boten, wat geweldig is en we doen dat in twee rondes:

De eerste ronde is om 8:30 met de Azorean High Ladies in de AH, de Oranjeknallers in de TU en The boys of Summer in de Bacchus

De tweede ronde is om 10:00 met de Azorean High Men in de AH, de Exploding Kittens in de TU en Mo' 6 in de Mighty Mo
Kom op tijd zodat je nog kunt inroeien met je team.

De afstand die geroeid moet worden is 5 mile wat 8 kilometer en 47 meter is. De start is bij de zeeverkenner ter hoogte van het hek waarna er naar de Torenvlietbrug geroeid wordt. Voor de brug wordt er gekeerd, (er is maar een doorgang open) waarna er terug geroeid wordt en de finish zal iets voor bij de zeeverkenner zijn. Het startsein zal door niet minder dan Floor “Mighty Mo” Maitimo worden gegeven.

Als bewijs hebben we het volgende nodig een screenshot van de afgelegde afstand en tijd en een foto van de bemanning tijdens het roeien.

5 mile is dus 8 kilometer en 47 meter. Vorig jaar was daar een handige app voor om de tijd en afstand te meten maar die bestaat helaas niet meer. Het handigst om nu te doen is om de tijd te meten met een sporthorloge. De meeste hebben Garmins waar je het makkelijkst de tijd stil kunt zetten op 8,05 kilometer. Daarna is een screenshot van route en tijd van de Garmin app in je telefoon plus een foto van de bemanning tijdens de race voldoende. Een andere optie is via Strava. Iets anders is ook goed zolang je maar bewijs kunt overleggen van de 8,047 kilometer en de tijd.

Voor degene die klaar zijn met hun race is er koffie/thee en gevulde koeken in het botenhuis.

Een verzoek van de organisatie voor degene die actief zijn op social media:

We really want to hear from you on social media. Updates throughout the race will be posted on the Welsh Sea Rowing Facebook page. Please give a like for the page, and keep liking and sharing posts, to ensure you get the live streams. Please share your own social media posts (both training and competing) by tagging Welsh Sea Rowing (@WelshSeaRowing) and using the hashtags #5milesfromhome and #WelshSeaRowing.

<https://www.facebook.com/WelshSeaRowing/>

<https://twitter.com/wsraneews>

<https://www.instagram.com/welshsearowing/>

Wij hebben er alles aan gedaan om er hopelijk een leuke morgen voor de vereniging van te maken en we wensen jullie hele goeie en sportieve race toe en vergeet vooral niet: het team dat van alle deelnemende teams wereldwijd als middelste in de ranglijst eindigt, heeft gewonnen..... Klazina en Gert-Jan



Azorean High Heren



Azorean High Dames



Exploding Kittens

Op 10 juli was het dan eindelijk zo ver! Na hard trainen, *bloed, zweet en blaren*, mochten we van start tijdens de Welsh Sea Rowing “Five Miles From Home” race.

De Five Miles From Home challenge is vorig jaar geïnitieerd ter vervanging van de Schotse Castle to Crane race. Deze laatste race kon namelijk niet in zijn normale vorm doorgaan vanwege de coronamaatregelen. In plaats van teams te verwelkomen in de omgeving van Glasgow, werden teams van over de hele wereld uitgenodigd om 5 mijl (8047 meter) in eigen wateren te roeien en de wedstrijdtijden op te sturen.

Na het succes van de Five Miles From Home race vorig jaar, waren we dit jaar weer van de partij - en we waren niet de enige. Van Australië tot aan Spanje en Wales, roeiteams van over de hele wereld deden mee. Ook Ferox was goed vertegenwoordigd met 6 teams, verdeeld over twee races.

De eerste race ging ter hoogte van de Zeeverkenner van start om half 9 's ochtends. Ondanks het vroege uur, roeiden de Oranjeknallers, Azorean High Ladies en The Boys of Summer snel weg bij de finish. Bij de Zandlaanbrug gingen de Azorean dames aan de leiding gevolgd door de Oranjeknallers in de TU met vlak daarachter The boys of Summer in de Bacchus. Na de bocht bij Rijnsburg richting Valkenburg zette The boys of Summer de aanval in op de Oranjeknallers waar ze ter hoogte van het pontje de TU passeerde. Intussen waren de Azorean dames gestaag bezig hun voorsprong uit te bouwen en om als eerste te keren bij de Torenvlietbrug. Door snel te keren konden de heren Bacchus iets uitlopen op de Oranjeknallers. De Azorean dames kwamen als eerste over de finish gevolgd door The boys of Summer en de Oranjeknallers. Eenmaal teruggekomen van de race, werd het stokje overgedragen aan de Azorean High Men, Exploding Kittens, en Mo'6.

Flink aangemoedigd door het publiek (natuurlijk op gepaste afstand) startten de teams om 10 uur. De Exploding Kittens maakten het de Azorean High Men even lastig en zaten de mannen op de hielen, maar al gauw bleek het <27 team (nog) niet opgewassen tegen de ervaren mannen. Gelukkig werden alle teams ruimhartig aangemoedigd door vrienden, familie en geïnteresseerden. Het team Mo '6 finishte de race in 54 minuten en 55 seconden. Met een tijd van 44 minuten en 49 seconden waren de Exploding Kittens net iets later binnen dan de Azorean High mannen die er 42 minuten en 21 seconden over deden. Onder het genot van een bakje koffie en een welverdiende gevulde koek werd de wedstrijd afgesloten.

Nog geen dag later, op 11 juli, werd de uitslag bekendgemaakt. De Azorean High mannen waren 8^e, de Azorean High Ladies 14^e, de Exploding Kittens 20^e en de Mo'6 71^e geworden in de eerste klasse. De Oranjeknallers werden 59^e en The Boys of Summer 60^e in de tweede klasse. Wij zijn erg trots op deze fantastische uitslagen!



Boys of Summer



Oranje Knallers



Mighty Mo

Mooie uitslagen 🏆

Naam		Bootklasse	Klasse	Overall
Azorean High Men	Mannen	Whalerklasse	1ste	8ste
Azorean High Ladies	Vrouwen	Whalerklasse	1ste	14de
Exploding Kittens	Mix	Thussenuit Sloep	1ste	20ste
Oranjeknallers	Mix	Thussenuit Sloep	2de	59ste
The boys of summer	Mannen	Whalerklasse	2de	60ste
Mo'6	Mix	Kuikensloep	1ste	71ste

Roeivereniging Ferox voelt zich 😊 trots.

21 uur · 🌐

🏊‍♂️ DE UITSLAG 🏊‍♂️

Trots op onze Ferox teams. Wat is er top gepresteerd tijdens de [Welsh Sea Rowing](#) - #5milesfromhome. Gefeliciteerd met de mooie uitslagen allemaal 🏆🏆

ROEIKALENDER 2021

FSN roeikalender 2021 (data onder voorbehoud)

Voor een overzicht van alle evenementen, [klik hier >>](#)

30 jan '21	Algemeen Leden Vergadering			
nmb '21	13e Vechten op de Vecht	*	h/d	H/D
10 april '21	19e Utrechtse Grachtenrace RonDom	*	h/d	
nmb '21	12e Harlinger Kampioenschappen Sloeproeven		h/d	
nmb '21	17e Slag om de Zaan	*	h/d	H/D
nmb '21	4e Sloepenrace de Woude			
24 april '21	22e Roeisloepenrace Grou		h/d	H/D
1 mei '21	25e Roeirace Lemmer OFK		h/d	
8 mei '21	5e Memorial Regatta Rotterdam			
14 mei '21	46e HT-race Harlingen Terschelling			
22 mei '21	14e Vuurtorenrace Urk		h/d	H/D
12 juni '21	2e Haal op, gelijk, in Harderwijk			(3)
12 juni '21	14e Kaagrace Warmond	*	h/d	H/D
19 juni '21	12e Zwolse Grachtenrace	*	h/d	
26 juni '21	3e Breskens-Terneuzen Roeirace			(3)
26 juni '21	3e Slaag op Moojer Maos	*		(3)
nmb '21	15e Kameleonrace		h/d	
3 juli '21	3e Berentocht Sloeproeven			
10 jul '21	8e Respec op de Lek		h/d	
17 juli '21	13e Mosselrace Bruinisse		h/d	H/D
4 sept '21	26e Maasrace Rotterdam		h/d	
11 sept '21	3e Slag om Willemstad			
11 sept '21	22e ZwarteWaterRace Zwartsluis		h/d	
18 sept '21	20e Veerse Meer Race	*	h/d	
18 sept '21	19e Slag om Makkum		h/d	H/D
2 okt '21	12e Langweerder Sloepenrace		h/d	H/D

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	06-47940440	
Penningmeester	: Gijco Rijneveld	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	06-25001481	
PR + Promotie	: Arien van Egmond		
Algemeen bestuurslid	: Dominique Klok		

Commissies

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

Website beheer

Leendert Kasius :

Teamcaptains

Azorean High Dames	: Klasina Ouwehand	06-42637930	k.ouwehand@casema.nl
Azorean High Heren	: Bas Langeweg	06-38757233	baslangeweg@hotmail.com
Bacchus Heren	: Gert-Jan van Zuijlen	06-47940440	gajvz1969@gmail.com
Bacchus Mixteam	: Arthur Appelo		arthur.appelo@outlook.com
ThussenUit Mixteam	: Coby Ouwehand		via info@rvferox.nl
Recreanten	: Lenja van Heteren	06-24427993	ljvanheteren@hotmail.com
	Aad Langeweg	06-37544464	aad.langeweg@gmail.com



Katwijk

Roeiers met passie