

Clubblad van Roeivereniging Ferox

'T SLOEPIE

Jaargang 20

Januari 2022

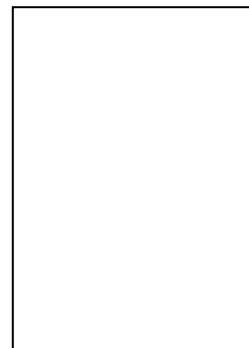


Mighty Mo ■ Thussenuit ■ Bacchus ■ Azorean High



www.rvferox.nl

info@rvferox.nl



Wesseling Logistics



Inhoud

Het bestuur.....	4
Sloep- en bordsponsors	7
Een bericht van de veiligheidscommissie.....	9
Activiteiten commissie	11
PR Commissie	12
Onderhoud commissie	16
Even Voorstellen.....	17
Mix-team ThussenUit.....	19
Veteranen Team	20
Dames AH: terugblik seizoen 2021	22
Landtraining (Deel I)	23
Historisch besef	27
Roeikalender 2022	28
Cursuscommissie januari 2022	29
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



Terugblik 2021

Het jaar 2021 zit erop en we kunnen, ondanks de nodige beperkingen, terugkijken op een mooi en geslaagd roeiseizoen. Belangrijk voor onze vereniging was de aanschaf van onze vierde sloep de Mighty Mo. Met de aanschaf van de sloep hebben we weer een stap voorwaarts gezet naar een solide vereniging met meer mogelijkheden om te roeien.

In maart werd er gestart met een cursus voor roeiers onder de 27 jaar. Een leuke club jonge mensen heeft zich bij de gevestigde orde gevoegd en voelt zich al helemaal thuis in onze vereniging. Het veteranenteam is inmiddels ook gesetteld, elke vrijdagochtend werd er geroeid en tijdens de winterstop werden heel sportief de wandelschoenen aangetrokken. Met deze twee nieuwe teams zijn we een brede vereniging geworden met verschillende niveaus en leeftijdscategorieën, wat goed past binnen onze doelstellingen.

Er zijn diverse wedstrijden geroeid en zeker niet zonder succes. Het hoogtepunt was wel dat de Boys of Summer met het wedstrijddebuut van de Mighty Mo als eerste Katwijkse sloep finishten in de wedstrijd in Amsterdam. Maar ook de andere sloepen bereikten mooie resultaten tijdens de wedstrijden gedurende het jaar.

Ook door onze recreanten werd er flink aan de riemen getrokken op woensdagavond en vrijdagavond. We mochten daar veel nieuwe roeiers verwelkomen. Om deze groep meer body te geven worden er enthousiastelingen opgeleid tot stuurman. Ze deden stuurervaring op bij een club roeiers die de winterstop nog even uitstelde en op zaterdagmorgen met veel plezier aan de riemen hing. Na de lockdown gaan zij hun ervaring uitbreiden.

Er is veel werk verzet. Diverse commissies zijn opgestart en hebben al veel taken opgepakt. Er is gesleuteld aan het clubhuis, het terras en de sloepen. Er werd hard gewerkt aan de veiligheid, aan sponsorcontracten, aan promotie van de club via diverse kanalen, aan activiteiten, aan regels en statuten, trailerinstructies, cursusboeken, beeldmateriaal, verlichting... eigenlijk te veel om op te noemen.

Dit is gelukt doordat veel leden zich belangeloos inzetten voor onze club. Dit waarderen wij zeer. Hartelijk dank voor jullie tomeloze inzet.

Uiteraard bedanken we ook onze sponsors voor hun bijdragen het afgelopen jaar. Hun steun is zo belangrijk voor ons, dankzij hen is het voor ons mogelijk geweest om te roeien en aan wedstrijden deel te nemen.

Zet alvast de ALV op 29 januari 2022 in je agenda. De uitnodiging en de oproep voor een nieuw bestuurslid vinden jullie in de mailbox. Meer informatie over de ALV en de activiteiten delen we via de mail, de socials en/of de website.

Als bestuur zijn we trots deel uit te maken van een warme club waar verenigingsleden er voor elkaar zijn, naar elkaar omkijken, samen plezier hebben en samen strijden. We kijken ernaar uit om jullie weer te ontmoeten en gezamenlijk de riemen op te pakken.

Het bestuur



Van de redactie

Dit eerste Sloepie van het nieuwe jaar staat bomvol, om te beginnen een voorwoord van het bestuur. Verder geven een aantal commissies inzage in hun werkzaamheden en zijn een aantal nieuwe rubrieken opgenomen. Kortom weer genoeg te lezen in dit nummer.

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



11 december 2021: Heerlijk wakker worden in het zonnetje vanmorgen. Dames en heren Azorean High winterroeien.

Ferox Team Challenge

Gezien de coronamaatregelen hebben we besloten de Ferox teamchallenge te verlengen.

Willen jullie als team kans maken op een zelfgebakken taart en koffie? Plaats dan uiterlijk 13 februari een gekke teamfoto op Facebook en Instagram, tag Roeivereniging Ferox en gebruik de [#feroxteamchallenge](#).

Op 15 februari maken we het winnende team bekend.



SLOEP- EN BORDSPONSOREN



Thunnissen Onderhoud



MARINA | *Rijnsburg*





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



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

EEN BERICHT VAN DE VEILIGHEIDSCOMMISSIE

In 2021 is er veel gebeurd, ook op het gebied van veiligheid. Er zijn checklisten opgesteld, een bemanningsmatrix, het handboek roeien en sturen etc. We zien ook steeds meer dat zaken in de praktijk worden toegepast. Dat is goed. Niet alleen omdat het ons allemaal bewuster maakt van de veiligheid, maar ook omdat we zo zien of wat is bedacht echt werkt in de praktijk.

Aspirant stuurlieden

Er is eind 2021 begonnen met het opleiden van aspirant stuurlieden. Dat opleiden bestaat nog vooral uit het opdoen van praktijkervaring. Roeiers die ook het sturen onder de knie willen krijgen kunnen overdag en bij rustig weer de eerste kilometers aan het roer maken.

Ondertussen heeft het bestuur ons gevraagd om mee te denken over een nadere uitwerking van het begrip 'ervaren stuur' en hoe iemand een ervaren stuur kan worden. Het begin is er en dat is belangrijk. Nu kijken hoe we dit verder kunnen uitwerken.

Thema-avond

Het idee was om eind 2021 een thema-avond over veiligheid te organiseren. Niet alleen om uitleg te geven, maar vooral ook om het gesprek met elkaar aan te gaan. Covid gooide helaas roet in het eten. We hopen dat we samen met het bestuur in 2022 alsnog één of meerdere thema-avonden kunnen beleggen. Nadere info hierover volgt.

Drijfkussen

In alle waterdichte tassen zit standaard een red vest. Dit red vest is vrij groot en als het in de tas zit heb je het ook niet bij de hand als iemand te water raakt. Na een melding hierover is een drijfkussen gekocht. Dat is een kussen dat ook als drijfmiddel kan dienen. De stuur kan het gebruiken om op te zitten. In geval van nood kan het eenvoudig naar de persoon in het water worden toegegooid.

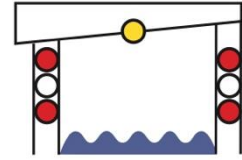


Er ligt één exemplaar in het boothuis om te kijken of het wat is. Als het voldoet aan de verwachtingen zullen we er voor elke sloep één kopen.

Quizvraag: de regels op het water... hoe zit het?

Je ziet hiernaast een tekening van een brugopening. Wat is waar?

1. Het 'dubbel rood' aan beide kanten van de brug betekent dat de brug niet wordt bediend. Er is geen brugwachter aanwezig.
2. Het enkele gele licht boven het bruggat betekent dat je geen tegenvaart (tegemoetkomende schepen) kan verwachten als je hier onderdoor vaart.



- A. Stelling 1 is juist en stelling 2 is onjuist.
- B. Stelling 1 is onjuist en stelling 2 is juist.
- C. Beide stellingen zijn juist.
- D. Beide stellingen zijn onjuist.

Het antwoord staat onderaan deze pagina.

Namens de veiligheidscommissie

Hugo Barnhoorn



Antwoord A. (als er twee gele lampen boven het bruggat branden hoor je geen tegenvaart te krijgen, maar blijf natuurlijk wel opletten)

ACTIVITEITEN COMMISSIE

Hallo leden,

De plannen die ter afsluiting van 2021 zijn gemaakt waren helaas vanwege Corona niet mogelijk. Hopelijk zijn de plannen voor het seizoen 2022 wel haalbaar!

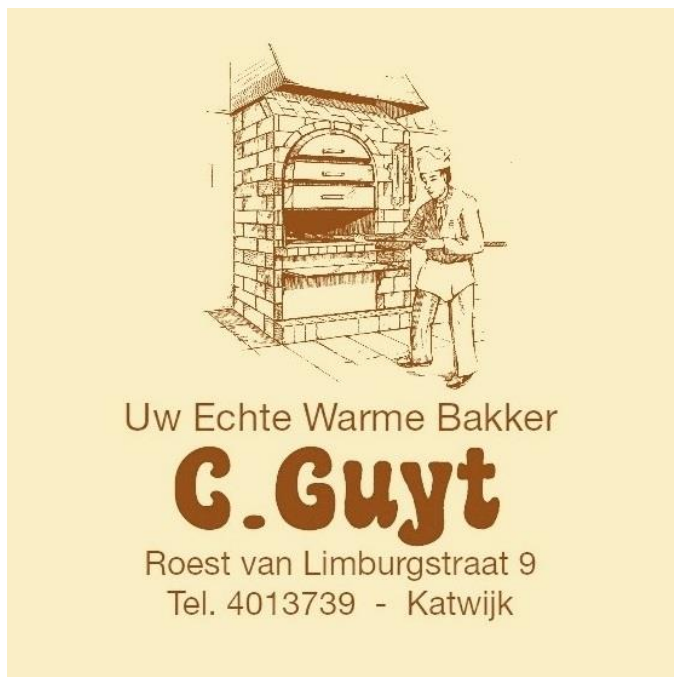
Activiteiten planning seizoen 2022

Onder voorbehoud van de geldende coronamaatregelen

- | | |
|----------------|-------------------------|
| • 29 januari | ALV |
| • 19 maart | Opening van het seizoen |
| • Nnb | Castle to crane |
| • 25 juni | Zomeractiviteit BBQ |
| • 24 september | Toertocht Leiden |
| • 19 november | Seizoensafsluiting |

Groetjes,

Activiteiten commissie



PR COMMISSIE

Coop Statiegeldactie levert veel geld op

Zodra Coop bekend maakte het doel van Ferox – de aanschaf van Roeisloep Mighty Mo – te steunen met de lokale statiegeldactie, kwamen onze leden in actie. Massaal werden er flessen ingezameld, weggebracht en het statiegeld gedoneerd.

Winactie

Om dit doel te steunen stelden Atelier Artem Vivandi, Vishandel De Klok, Treffend Beeld en Ferox toffe prijzen beschikbaar voor degenen die hun doneerbon inleverden. Met dank aan Thijs en Luc is de prijsuitreiking prachtig vastgelegd. Scan de URL om de video te bekijken:



De opbrengst

Dankzij jullie ingezamelde flessen en het verdubbelen van het statiegeld door Coop heeft deze actie veel geld opgeleverd:

- Coop Katwijk: € 193,90
- Coop Katwijk a/d Rijn: € 861,40

Coop en allen die een bijdrage leverden aan deze actie....HARTELIJK DANK!



Het Meerlandenfonds deelt ook uit aan Ferox



Wethouder deelt de cheque uit aan de voorzitter

Het Meerlandenfonds deelt uit aan Ferox

Elk jaar krijgen initiatieven in onze gemeente een cheque uitgereikt door het Meerlandenfonds. Onze voorzitter Gert-Jan van Zuijlen kreeg de cheque uitgereikt door sportwethouder Adger van Helden. De wethouder zei trots te zijn op het initiatief waarvoor Ferox een bijdrage heeft gevraagd.

Dit jaar heeft Roeivereniging Ferox het aanbod uitgebreid met roeien voor Veteranen (60+). Op eigen tempo roeit het Veteranenteam wekelijks een uur in Katwijk en omgeving. De training is gericht op het sterk en soepel houden van spieren en gewrichten, het vergroten van de conditie en het onderhouden van sociale contacten. De training wordt afgesloten met een gezellig bakje koffie of thee in het boothuis. Het boothuis blijkt echter wat minder toegankelijk te zijn voor onze senioren. Om de groep makkelijk en veilig te laten instappen, is het noodzakelijk dat een aantal plekken aangepast worden.

Zo dient o.a. de toegangstrap en een deel van de steiger voorzien te worden van extra antislip, en is voor het instappen in de sloep behoefte aan ondersteuning in de vorm van een trap en leuning.

Gemeente waardeert initiatief

De gemeente Katwijk vindt het belangrijk dat ouderen in beweging blijven en niet vereenzamen. Het sloeproeven voor veteranen van Roeivereniging Ferox maakt het mogelijk dat ouderen op een actieve manier elkaar ontmoeten voor zowel het samen sporten als het onderhouden van sociale contacten. Adger van Helden: "Als gemeente waarderen wij zulke initiatieven enorm. We zijn dan ook heel blij dat het Meerlandenfonds dit ook ziet en dat belonen met de cheque. Bedankt Meerlanden en bedankt alle initiatiefnemers!"

Al sinds 2007 verdeelt het Meerlandenfonds ieder jaar €55.000 onder vrijwilligers van goede doelen en (sport)verenigingen. Op die manier stimuleert Meerlanden de vrijwilligers het goede werk te blijven doen. Meerlanden verwerkt het GFT-afval dat wordt opgehaald in gemeente Katwijk. Vrijwilligers van gemeenten die gebruik maken van de dienstverlening van Meerlanden, konden hun initiatieven tot 1 november aanmelden. Daar zijn dit jaar 116 gelukkigen uit geselecteerd, waarvan 6 in gemeente Katwijk.

De uitslag van het Meerlandenfonds 2021 is bekend!

Bekijk hier wie een cheque heeft ontvangen



Samen werken we aan een mooie en duurzame regio, vandaag en morgen. Vrijwilligers van goede doelen en (sport)verenigingen dragen hier aan bij met hun mooie en waardevolle projecten. Vanuit ons Meerlandenfonds verdelen wij sinds 2008 ieder jaar € 55.000,- onder deze clubs. Zo willen wij dit goede werk blijvend stimuleren. Hieronder zie je welke clubs in 2021 een bijdrage hebben ontvangen uit het Meerlandenfonds.

Rabobank Club Support

Iedereen verdient een club. Het is als een tweede huis.

Een plek waar je elkaar ontmoet, elkaar sterker maakt en helemaal jezelf kunt zijn. Daarom versterkt Rabobank clubs met kennis, netwerk en geld. En als Rabobanklid kon je stemmen op welke clubs Rabobank een steuntje in de rug kan geven. Dit is goed voor de club en geweldig voor de buurt.

Een geremde trailer voor Ferox

Ook Ferox leverde een wens in: Een geremde trailer om veilig de sloep naar een wedstrijd te vervoeren. Zo kunnen nog meer leden aan wedstrijden deelnemen of leuke toertochten in een andere omgeving gaan maken. Onze club werd genomineerd en vanaf november kon er op de wens van Ferox gestemd worden.

Een mooie bijdrage

Dankzij het stimuleren van kennissen, vrienden en familie om een stem uit te brengen op Ferox én jullie stemmen kunnen we rekenen op een mooie bijdrage van € 776,33

Hartelijk dank Rabobank en iedereen die op ons gestemd heeft.



ONDERHOUD COMMISSIE

Sloepen

De winter is altijd de periode dat het onderhoud wordt gepleegd aan de sloepen. Ook dit jaar is dit weer het geval. Bij de Azorean High en de ThussenUit geldt het reguliere onderhoudsrondje. De volledig boot wordt nagekeken en beschadigingen worden gerepareerd. Er is altijd wel wat nodig na de ook dit jaar intensieve gebruik en het meedoen aan de grachtenwedstrijden waar nog wel eens wat geraakt wordt. Een actie die verder nog open staat is dat de trailer van de ThussenUit een upgrade krijgt met nieuwe rollers zodat het traileren makkelijker gaat.

Bij de Bacchus wordt na het groot onderhoud vorige winter de onderkant aan de buitenkant volledig geïnspecteerd of alle reparaties en vooral ook de kiel goed gebleven zijn na een jaar in het water. Daarnaast is er nog een hele lijst met kleinere zaken die meteen opgepakt worden.

En dan nog de Mighty Mo. Daar is het voordeel dat het een polyester sloep betreft. Hier is beperkt onderhoud nodig. Wel willen we wat aanpassingen doorvoeren. Afgelopen jaar is al het een en ander uitgevoerd. De dolpotten zijn vervangen en er zijn bekerhouders gemaakt. Die moeten nog geschilderd worden. Er komen nog nieuwe riemen welke door de vereniging zelf geschilderd worden en van leer voorzien. En er zijn nog nieuwe dollen nodig waar we bezig zijn met een 'goedkoop adresje'. Als laatste kijken we nog naar een andere trailer. Hier zullen we eerst oriënteren bij een aantal leveranciers wat de beste trailer is voor deze sloep.

Uiteindelijk is het streven om alle sloepen uiterlijk half februari weer in het water te hebben en weer klaar voor een nieuw roeiseizoen.

Boothuis

Er zijn nog een paar restpunten van eerdere klussen. Zo gaan we een lichtpunt maken bij de aanmeerplaats van de Mighty Mo welke dient als oriëntatie licht. Verder worden de aanmeerpalen van de Mighty Mo verstevigd.

Daarnaast hebben we van het Meerlandenfonds een donatie gehad om de veiligheid rondom het boothuis te verbeteren. Dat betekent werk aan de winkel! Wat houdt dit concreet in:

- Aanbrengen van extra antislip materiaal op de trap buiten.
- De nieuwe steiger voorzien van antislip materiaal.
- Handvat en/of leuning om extra houvast te hebben bij het instappen van een aantal sloepen.

Al met al genoeg te doen dus. Een aantal zaken moeten nog uitgedacht en uitgewerkt worden en daarna ingepland worden om alle klussen uit te voeren. Waarna het resultaat altijd weer veel voldoening geeft.

EVEN VOORSTELLEN

Wie ben jij

Ik ben Gerrard Perdok, 55 jaar en woon al ruim 25 jaar samen met Astrid. Eerst in Amsterdam en nu al vrij lang in Leiden

Waar geniet je van

Lekker eten (zelf maken of in een restaurant) met een goed glas wijn en aangenaam gezelschap erbij. En kamperen met een tent, en dan de hele vakantie uit eten gaan! Frankrijk dus.

Wanneer ben je gestart met sloeproeien en hoe was je eerste ervaring

Dat is wel een leuk verhaal. Eind 2018 werd ons huis gerenoveerd. We woonden een paar maand in een appartement in dat gebouw net achter de spoorbrug in Warmond. Daar kwam op zaterdagochtend altijd de AH voorbij stuiven. Kennelijk vond ik dat er leuk uitzien, want een paar maand later kwam Astrid met een briefje van het prikbord uit de supermarkt in Oegstgeest: Ferox gaf een introductie cursus.

Vaste bank roeien is een erg lekkere sport voor mij. Bijna full body work-out, maar mijn beetje zwakke knie wordt niet te zwaar belast. De eerste trainingen waren vrij zwaar, maar ik merkte al vrij snel dat de conditie hard vooruitging. Ik vind het leuk dat het een teamsport is, maar dat je tijdens de training toch niet compleet afhankelijk bent van elkaar. Als je een goeie dag hebt zet je wat meer kracht, en op een slechte wat minder.

In welk team en op welke plek roei je nu? Noem een aantal kenmerken van je team.

Ik ben in 2019 in de beginners cursus gestart. Er waren toen 3 volle sloepen met nieuwelingen. Na de afsluitende Kaagrace is het merendeel van ons team de rest van het seizoen doorgegaan als de Bacchus heren. Inmiddels is de team samenstelling wel veranderd.

Ik heb niet echt een vaste plek en het is ook een beetje afhankelijk wie er op de training zijn, bv of er meer bakboord of stuurboord roeiers zijn. Meestal zit ik wel ergens op de voorste banken.

Van ons team vind ik het leuk dat er flink getraind wordt, maar dat we ook af en toe met de slappe lach aan de riemen hangen. Maar we pieken op het juiste moment.



Wat is het doel voor dit jaar?

Het seizoen is bijna om. De Amsterdamse grachtenrace (in de Mighty Mo) was vrij succesvol, dus we willen nog wel even naar Leeuwarden. Ook volgend jaar een aantal keer een wedstrijd. Maar de meeste van ons hebben niet zo heel veel plek in de agenda's, dus het totale aantal wedstrijden zal wel wat beperkt blijven

Wat is de leukste herinnering bij rv Ferox ?

Het rondje Leiden met alle vier de sloepen. De Castle-to-Crane wedstrijdjjes tegen elkaar. Ik vind het ook erg leuk om tijdens vakantie periodes een ander team aan te vullen. Wel even wennen met ander slagtempo/lengte, boordhoogte enzovoorts, maar je steekt er wel wat van op.

Waar mag de vereniging trots op zijn?

Dat er zowel plek is voor mensen die lekker recreatief willen roeien, maar ook voor mensen die keihard voor de eerste prijs gaan. En het opgeknapte clubhuis en terras is ook een hele vooruitgang.

En nu de vraag van Gerard Nijgh, Hoe is het om bij Ferox te roeien.

Ik denk dat dat wel uit het bovenstaande blijkt, ik vind het fijn en hoop nog lang door te gaan!

Volgende keer Petra den Engelsen.

De vraag voor Petra: Je hebt ook bij een andere vereniging geroeid. Is er iets wat wij van je vorige roeivereniging kunnen leren, of andersom?



Petra stelt zich in het volgende nummer aan ons voor!

MIX-TEAM THUSSENUIT

Dit gezellige team Thussenuit
wens u een heel fijn en gezond
maar bovenal sportief 2022



Erik

Jan Willem

Kees . Gemma

Dirk. Hans. Peter

Goriena . Pieter. Saskia

Petra. Gerard. Koos. Paula.

Goby

VETERANEN TEAM

Omdat het roeien op de vrijdagochtend door weersomstandigheden niet door kon gaan heeft het team besloten om voorlopig maar te stoppen met roeien. Als alternatief werd het idee geopperd om dan maar te gaan wandelen. Dit idee werd enthousiast ontvangen en op 3 december werd dan ook in het Panbos gewandeld. Ook de catering was geregeld: Aad en Frida zorgde voor koffie en oliebolletjes ter gelegenheid van Aad's zijn verjaardag eerder in november.



Het wandelen is zo goed bevallen dat direct werd afgesproken om regelmatig op de vrijdagochtend te gaan wandelen. Zo zijn we op 17 december gestart met een flinke wandeling vanaf restaurant "De Witte Raaf" te Noordwijkerhout (Noordwijk?). Door het bos en de duinen naar het strand en vervolgens via de Duindamse Slag weer terug. Na afloop koffie gedronken bij restaurant "De Duinrand".

Ter afsluiting direct weer een afspraak gemaakt om op 7 januari in Meijendel te gaan wandelen.

Uiteraard hopen wij in maart het wandelen weer te ruilen voor een stuk roeien!



Kom ook roeien bij het gezelligste team van Ferox

Het Veteranenteam van Roeiverenging Ferox gaat op vrijdagmorgen om 10.00 uur wekelijks een uurtje ontspannen aan de slag in de roeisloep. Niet alleen goed voor de spieren en conditie, maar ook voor de sociale contacten. Geïnteresseerd om mee te roeien? Meld je dan snel aan voor een proeftraining via www.rvferox.nl. Vermeld bij opmerkingen 'VETERANEN'

Volop genieten

Wat is er mooier dan in teamverband je spierkracht en conditie op peil te houden en ondertussen ook nog te genieten van de prachtige omgeving en de gezellige gesprekken.

Inspanning en ontspanning

Door het Veteranenteam wordt wekelijks een uurtje ontspannen geroeid vanaf de ligplaatsen van de sloepen, Roversbrugpad in Katwijk. De trainingen worden afgesloten met een lekker bakje koffie of thee in de roeiaccommodatie.

Kom ook roeien

Ben je het roeien nog niet verleerd of pak je de slag snel op? Meld je snel aan voor proeftraining bij dit gezellige team. Vul hiervoor het formulier in op www.rvferox.nl of neem contact op met Aad Langeweg via tel. 06-37544464. Je bent van harte welkom.

DAMES AH: TERUGBLIK SEIZOEN 2021

De terugblik op roeiseizoen 2021 is kort.

We hebben genoten van de wedstrijden die we hebben geroeid in Weesp, Kortgene, Zwartsluis, Leeuwarden en Muiden.

Geen grote FSN competitie dit jaar, maar wel een najaar competitie van 4 wedstrijden. En dat was nog spannend. We hebben hard ons best gedaan en ik ben trots op ons team dat we de vierde plek hebben weten te bemachtigen.

In het eerste weekend van november hebben we ons in Muiden tijdens MPM, onder vakkundig stuurmanschap van Saskia en Robert, door de golven heen geploeterd. Dat was een spektakel. Op zondag toen we net om Pampus heen waren en we de wind en de golven even mee hadden, konden we op de golven mee te surfen en het was alsof we over het water vlogen. Maar als snel begon de strijd weer tegen de golven en kwamen we door keihard bikkelen als eerste over de finish. Vol adrenaline stapten we de sloep uit en dan afwachten of het genoeg was voor de top drie. En ja! We hebben het roeiseizoen feestelijk af kunnen sluiten met een hele mooie tweede plek in de hoofdklasse. Een aantal van ons roeien in de winter nog even door, anderen genieten van de rust of besteden hun tijd aan andere activiteiten, maar volgend jaar gaan we weer voor de top 5! Wij wensen iedereen veerkracht toe en hopen op een actief 2022.



LANDTRAINING (DEEL I)

In deze rubriek deelt Hendrik kennis en een training om je conditie en spierkracht te verbeteren.

High Intensity Interval Training (HIIT)

HIIT is een is een trainingstechniek die zware inspanning combineert met korte rustperiodes. HIIT-trainingen zijn een van de meest effectieve (en tijdbesparende) methoden om het uithoudingsvermogen te vergroten, calorieën te verbranden en de algehele conditie te verbeteren.

Vergis je niet, dit type training is niet eenvoudig. HIIT werkt alleen als je jezelf uit je comfortzone haalt, de trainingen zijn over het algemeen onaangenaam en zwaar. Het is een bewezen effectieve trainingsstijl die meer (fitness) voordelen biedt dan traditionele cardio-conditioneringstrainingen.

Alle HIIT-trainingen zijn gebaseerd op hetzelfde uitgangspunt. Trainingsintervallen worden gedurende een bepaalde tijd uitgevoerd met een hoge intensiteit van ten minste 80 procent van je maximale hartslag, gevolgd door een herstelinterval waarin je rust of een activiteit met lagere intensiteit uitvoert.

Het aerobe systeem komt tussen de sets in een hogere versnelling. Dit systeem zorgt ervoor dat er zuurstof en energie beschikbaar is voor activiteiten met een lagere intensiteit gedurende lange tijd. Zoals wandelen of joggen. Het vult ook de verbruikte zuurstof aan die tijdens anaerobe activiteit werd gebruikt, wat je helpt herstellen en door te gaan met het uitvoeren van verschillende reeksen intensieve oefeningen.

Een HIIT wordt effectiever naarmate je de grens van je eigen kunnen opzoekt (en eroverheen gaat). De grens opzoeken kan door het aantal herhalingen of de snelheid te verhogen, maar ook door de oefeningen zwaarder te maken. De bedoeling van een HIIT is dat je het maximaal haalbare uit je training haalt (maximaal haalbare persoonlijke niveau). De oefeningen dienen zo zwaar en zo snel als mogelijk uitgevoerd te worden, maar wel op de juiste manier! Mocht je aan het einde van de training het gevoel hebben dat je nog energie over hebt of nog een rondje had kunnen doen, dan weet je dat de intensiteit te laag was. De eerstvolgende training moet dan zwaarder of sneller uitgevoerd worden. Zoals iedere training is een goede warming-up noodzakelijk voor een HIIT.

Warming-up

Een warming-up voor de wedstrijd/training zorgt ervoor dat je je mentaal en fysiek goed voorbereidt op de komende activiteit. Zo voorkom je blessures. Met een goede warming-up zorg je ervoor dat de afvoer van lactaat /melkzuur op het gewenste niveau komt. Doe na de wedstrijd/training ook een cooling down.

Tussen de warming-up en de training zit idealiter 4 tot maximaal 15 minuten rust. Na 15 minuten zal je lichaam terugvallen in de rustmodus.

Lactaatdrempel

De lactaatdrempel, anaerobe drempel, of het omslagpunt zijn verschillende benamingen voor hetzelfde principe. Met de lactaatdrempel wordt het punt bedoelt waarop bloed lactaatwaarden stabiel blijven. Met andere woorden: het is de hoogste snelheid, inspanning of kracht waarop de lactaatproductie en lactaatopruiming in evenwicht zijn.

Een goede warming-up bestaat uit drie onderdelen:

- Algemene warming-up (circulatiewarming-up)

De circulatiewarming-up duurt ongeveer 4 tot 8 minuten. Een rustig hardloop tempo, dribbelpas i.c.m. bijvoorbeeld armzwaaien, kruispassen, aansluitpassen, draaien met de romp. Met de circulatiewarming up breng je de functies van je hart, longen, zenuwstelsel en spieren op een hoger arbeidsniveau. Zonder warming-up blijft de afvoer van lactaat achter op de opbouw van lactaat. Dit geeft het zeer onprettige gevoel van: “jezelf opblazen”, “te hoog in je persoonlijke toerental”, bloedsmaak in de mond, etc.

Door te trainen op een intensiteit waarbij je lichaam het lactaat niet kan verwijderen, vergroot je je vermogen om hard te blijven roeien bij hoge lactaatgehaltenes.

- Specifieke warming-up

De specifieke warming-up volgt op de algemene warming-up. In de (sport)specifieke warming-up voer je dezelfde bewegingen uit, die je in de training of wedstrijd maakt. Hierdoor krijg je een betere coördinatie. Het specifieke gedeelte van de warming-up stem je af op wat je doet, hoe lang het duurt en hoe zwaar het is. In de specifieke warming-up krijg je ook meer gevoel bij de training die je gaat doen. Met behulp van de specifieke warming-up bepaal welk gewicht, snelheid en tempo (waarin de diverse oefeningen gedaan worden) maximaal uitvoerbaar zijn. Ook kun je aandacht besteden aan vaardigheden en/of technieken die nodig zijn bij de activiteit.

- Rekoefeningen

Een warming-up wordt afgesloten met rekoefeningen (persoonsafhankelijk) om beter te presteren en blessures te voorkomen. Rekken verbetert de buig/strek en draaimogelijkheden van gewrichten.

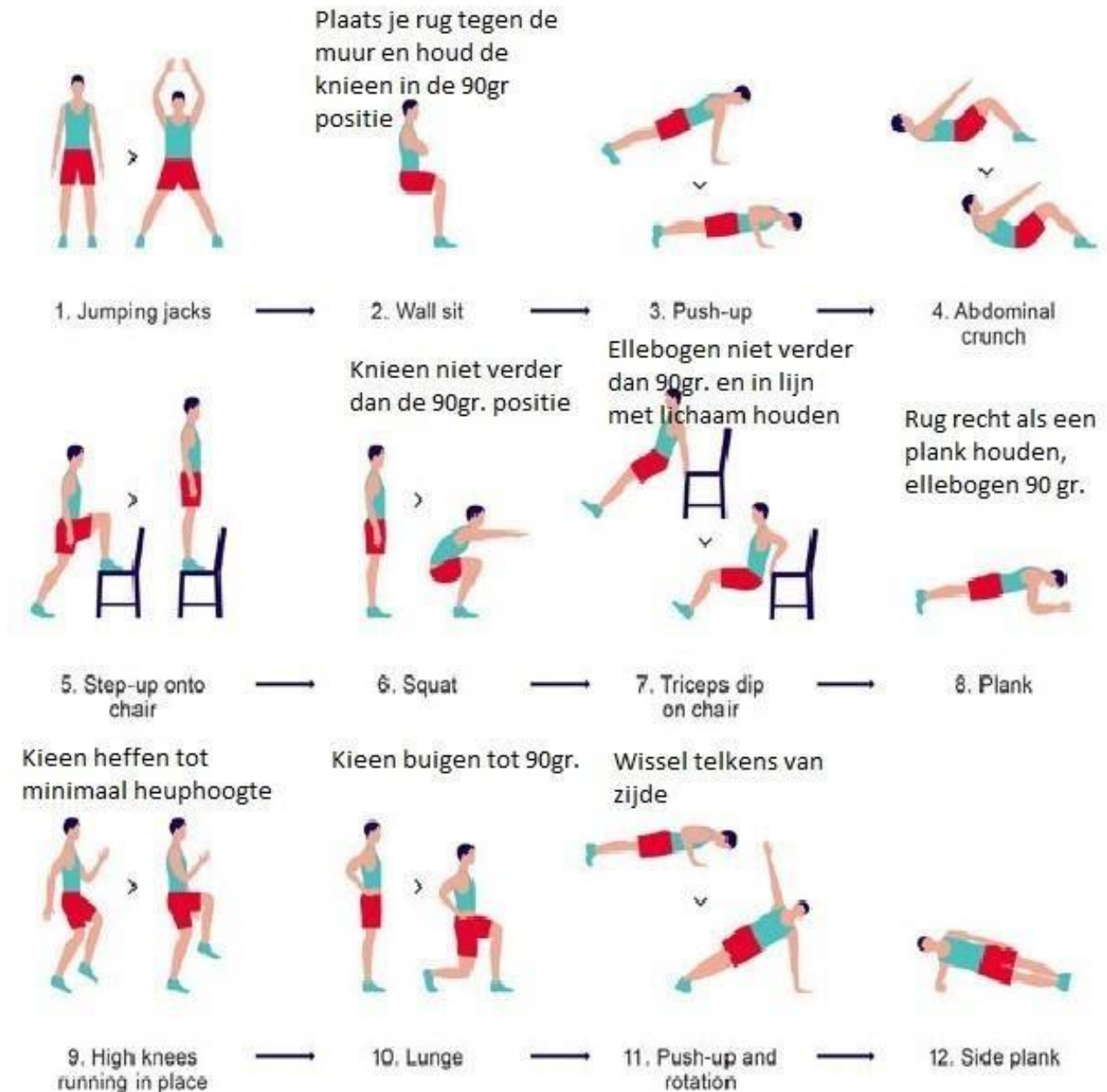
Door rekken neemt de spierstijfheid en / of spierpijn af doordat een grotere rekbelaastbaarheid van de spier ontstaat.

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	

Onderstaand een aantal HIIT-trainingen m.b.v. eigen lichaamsgewicht.
 Nogmaals, zoek de grens van je eigen kunnen op door zo snel en zwaar als mogelijk te trainen.
Spaar jezelf niet. Inderdaad, dat voelt (zeer) onprettig. Hoe zwaarder / sneller de uitvoering, hoe beter het resultaat! Het menselijke lichaam kan veel meer aan dan men denkt. Uiteindelijk wordt een mens het meest beperkt door de mentale component in plaats van de fysieke component. Als je denkt dat je niet meer kan, dan zal het ook niet lukken. Je fysieke grens ligt echt veel hoger dan je denkt...

FEROX HIIT 1

- 12 oefeningen
- Aantal herhalingen per niveau:
 - Laag: 5-9 herhalingen (oefening 5,9 en 10: 5-9 herh. per zijde)
 - Medium: 10-19 herhalingen (oefening 5,9 en 10: 10-19 herh. per zijde)
 - High: min. 20 herhalingen (oefening 5,9 en 10: 20 herh. per zijde)
- Wall sit, plank en side plank 10(laag), 20(medium), 30(high)seconden vasthouden
- Uitvoeringstijd: 20 – 25 minuten. AMRAP (As Many Rounds As possible) Probeer zoveel mogelijk rondes te doen in deze tijd.



HISTORISCH BESEF

In 2010 vierde Ferox haar 10-jarig bestaan, vandaar de destijds verstuurde onderstaande uitnodiging!



Beste leden,

Het bestuur van Ferox nodigt u en uw partner graag uit voor het Jubileumfeest van Ferox op

Zaterdag 2 oktober 2010 vanaf 19.30 uur.

Onze vereniging bestaat dit jaar 10 jaar en dit moet natuurlijk worden gevierd. Het feest zal plaatsvinden in "onze eigen" accommodatie aan het Roversbrugpad. U mag met lege maag komen, want er is genoeg te eten en te drinken. Onze DJ Kees Krijgsman zal de avond muzikaal omlijsten.

Graag willen wij van u weten of u komt en zo ja met hoeveel personen. Druk gewoon op beantwoorden en meldt u aan!

Groet,
Aad Langeweg
Hugo Barnhoorn
Paul van der Linde

ROEIKALENDER 2022

FSN roeikalender 2022 (data onder voorbehoud)

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

29 jan '22	ALV			
5/6 mrt '22	Sleepweekend			
12/13 mrt '22	Sleepweekend			
19/20 mrt '22	Reserve Sleepweekend			
2 apr '22	14e Vechten op de Vecht	*	h/d	H/D
9 apr '22	20e Utrechtse Grachtenrace RonDom	*	h/d	
16 apr '22	18e Slag om de Zaan	*	h/d	H/D
nmb '22	12e Harlinger Kampioenschap Sloeproeven		h/d	
nmb '22	22e Roeisloopenrace Grou		h/d	H/D
nmb '22	4e Sloopenrace de Woude			
14 mei '22	25e Roeirace Lemmer OFK		h/d	
14 mei '22	5e Memorial Regatta			
27 mei '22	46e Harlingen-Terschelling Roeirace (HT)			
4 juni '22	14e Vuurtorenrace Urk		h/d	H/D
11 juni '22	15e Kaagrace	*	h/d	H/D
11 juni '22	2e Haal op gelijk in Harderwijk			
18 juni '22	12e Zwolse Grachtenrace	*	h/d	
19 juni '22	KNRM Zuiderzeerace. Lelystad		(Alleen Reddingsloepen)	
25 juni '22	15e Kameleonrace		h/d	
nmb '22	3e BT-race			
nmb '22	3e Slaag op Moojer Maos	*		
2 juli '22	Internationale Roeiregatta Haringvliet, Hellevoetsluis			
9 juli '22	8e Respec op de Lek		h/d	
9 juli '22	3e Berentocht			
16 juli '22	13e Mosselrace		h/d	H/D
5 sept '22	26e Maasrace		h/d	

CURSUSCOMMISSIE JANUARI 2022

Het nieuwe seizoen staat weer voor de deur. Nu hopen dat we dit jaar wel meteen met een volle sloep van start te mogen gaan in plaats van roeien met 3.

In het begin van voorgaande seizoenen hebben we regelmatig een roeicursus georganiseerd waarin nieuwe roeiers kennis maakten met onze mooie sport.



In 2020 en 2021 liepen de roeicursussen anders dan gepland. In 2020 zijn we gestart in het najaar en was het half oktober alweer afgelopen door de lockdown. In 2021 zijn we op 27 maart gestart met een groep <27 jaar. Boven de 27 was het nog steeds roeien met 3. Geïnteresseerden in die leeftijd konden later in het jaar het roeien eindelijk uitproberen tijdens een workshop.



Dit jaar starten we het seizoen met een roeiworkshop. Afhankelijk van het animo doen we dit met 1 tot 3 sloepen. Er staan al geïnteresseerden op de lijst. Ken je geïnteresseerden, laat ze zich dan alvast aanmelden via het proeftraining formulier op www.rvferox.nl. Om de workshop mogelijk te maken hebben wij vanuit de teams hulp nodig van een ervaren stuur en twee ervaren roeiers. Vanuit het teamcaptainoverleg kwam naar voren dat bijna alle teams nieuwe leden zoeken.

Door de workshop direct aan het begin van het seizoen te houden kunnen de geïnteresseerden direct bij de teams instappen en mee gaan trainen. Meer informatie volgt tijdens de ALV. Na de workshop(s) wordt besloten of er een cursus volgt.

Voor bestaande roeiers is het nieuwe seizoen ook een mooi moment om zich af te vragen of ze wel in het juiste team zitten. Wil je iets anders, trek aan de bel. In bijna elk team is wel ruimte.

In november en december zijn een aantal leden doorgegaan onder de noemer winterroeien. Dit was meteen een mooie gelegenheid om roeiers kennis te laten maken met sturen. Met name roeiers uit de Bacchus Recreanten en Kittens hebben hier gebruik van gemaakt. Deze teams hebben nog geen ervaren stuurman in hun midden. Voor de continuïteit is het van belang dat er voldoende ervaren stuurlieden binnen de teams zijn. Gebruik het begin van het seizoen om binnen je team te starten met het opleiden van stuurlieden. Het begint met een eerste keer bij daglicht sturen met je eigen team. Criteria waar een ervaren stuurman/vrouw aan moeten voldoen worden verder uitgewerkt samen met de veiligheidscommissie. Hierover later meer. De theorie van het sturen en het sloeproeien vind je op de website onder de menuknoppen: **VEILIGHEID en SLOEPROEIEN**.



INFORMATIE ROEIVERENIGING FEROX

Website	: www.rvferox.nl
E-mail algemeen	: info@rvferox.nl
Facebook	: www.facebook.com/RoeiverenigingFerox
Instagram	: www.instagram.com/ferox_roeivereniging
Rekeningnummer	: NL55RABO0332283623 t.n.v. Penningmeester r.v. Ferox

Bestuur

Alle bestuursleden zijn te bereiken via het emailadres: bestuur.rvferox@gmail.com

Voorzitter	: Gert-Jan van Zuijlen	06-47940440
Penningmeester	: Gijco Rijnveld penningmeester.rvferox@gmail.com	06-20139051
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	
Sponsoring	: Dominique Klok	

Commissies

Veiligheidscommissie	: veiligheid.rvferox@gmail.com	Hugo Barnhoorn	06-10095719
PR commissie	: prferox@gmail.com		
Sponsorcommissie	: sponsorcommissie.rvferox@gmail.com		
Onderhoudscommissie	: via info@rvferox.nl		
Clubhuiscommissie	: via info@rvferox.nl		
Activiteitencommissie	: activiteitenferox@gmail.com	Klazina Ouwehand	06-41637930
Cursuscommissie	: rvferox@gmail.com		06-20139051

Teamcaptains

Azorean High Dames	: Klasina Ouwehand	k.ouwehand@casema.nl	06-42637930
Azorean High Heren	: Bas Langeweg	baslangeweg@hotmail.com	06-38757233
Bacchus Heren	: Gert-Jan van Zuijlen	gajvz1969@gmail.com	06-47940440
Bacchus Mixteam	: Arthur Appelo	arthur.appelo@outlook.com	
ThussenUit Mixteam	: Coby Ouwehand	via info@rvferox.nl	
Recreanten	: Lenja van Heteren	ljvanheteren@hotmail.com	06-24427993
Recreanten wo/vr	: Gijco Rijnveld	gcrijneveld@gmail.com	06-20139051
Veteranen	: Aad Langeweg	aad.langeweg@gmail.com	06-37544464
	Teun Barnhoorn		06-57096919
Kittens	: Ricardo Vliegenthart		06-41781660
Eindredactie Sloepie	: Aad Langeweg	aad.langeweg@gmail.com	06-37544464



Katwijk

Roeiers met passie