

Clubblad van Roeivereniging Ferox

'T SLOEPIE

Jaargang 20

Maart 2022

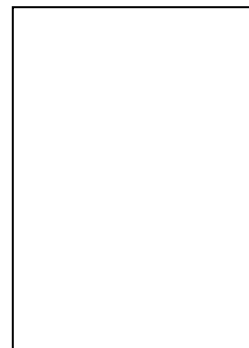


Mighty Mo ■ Thussenuit ■ Bacchus ■ Azorean High



www.rvferox.nl

info@rvferox.nl



Wesseling Logistics



Inhoud

Het bestuur.....	4
Sloep- en bordspansoren	6
Kort nieuws	8
Voorstellen bestuursleden	9
Een bericht van de veiligheidscommissie.....	10
PR Commissie	13
Onderhoud commissie	14
Trailer instructie Bacchus	16
Even Voorstellen.....	19
Azorean High Dames.....	21
“Moet je horen wat wij tijdens het varen hebben meegemaakt!”	22
Veteranen: wandelen i.p.v. roeien	25
Landtraining (Deel 2).....	28
Historisch besef	32
Van krantenjongen tot miljonair	34
Roeikalender 2022	36
Cursuscommissie	37
INFORMATIE ROEIVERENIGING FEROX	39

**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,

Een nieuw seizoen staat voor de boeg. Na twee jaar van lockdowns en coronaroeien lijkt het erop dat we weer teruggaan naar een normale situatie, waarin we weer met volledige teams kunnen trainen en aan wedstrijden kunnen deelnemen. Inmiddels hebben de eerste teams zich alweer ingeschreven voor wedstrijden. Iets wat we lang hebben moeten missen.

De meeste sloepen zijn na het onderhoud terug het water in, de veiligheidscommissie heeft met de teamcaptains de veiligheidsregels nog eens doorgenomen en door een aantal teams wordt alweer getraind.

Ondanks de coronacrisis hebben we het als verenging goed gedaan. We zijn gegroeid in het aantal leden, we hebben een vierde sloep kunnen kopen en er is veel werk verricht door de verschillende commissies.

Enkele weken geleden vond de algemene ledenvergadering digitaal plaats. Fijn dat een groot deel van de leden aanwezig was. Tijdens de vergadering namen we afscheid van Petra als bestuurslid. We willen haar nogmaals bedanken voor haar inzet. De vacature is nog niet ingevuld. Wil je meer weten over de inhoud, neem dan contact met ons op via info@rvferox.nl. We hopen dat dit de laatste ALV in digitale vorm was en dat we volgend jaar weer bijeen kunnen komen.

Eind februari is er een workshop gepland voor toekomstige leden. Tijdens een uitzending van RTV Katwijk zijn we uitgenodigd om de workshop toe te lichten en meer te vertellen over de vereniging en de roeisport. We hopen dat de deelnemers tijdens de workshop de smaak (en slag) te pakken krijgen en zich willen aansluiten bij één van de teams.

Met de donatie van het Meerlandenfonds gaan we het botenhuis toegankelijker maken voor onze veteranen. Wil je daarbij helpen, meld je dan bij de onderhoudscommissie.

Erg trots zijn we op onze recreanten. De organisatie van Ocean to City Five Miles heeft ze gevraagd of de foto, die gemaakt is tijdens de race, gebruikt mag worden voor hun promotie doeleinden:



"it's such a fantastic photo that really captures the spirit and community of the race and we would love to use it"

Mede dankzij jullie inbreng is er weer een prachtig Sloepie uitgebracht, vol tips, ervaringen en informatie. Veel leesplezier.

Verder wensen we jullie een heel leuk sportief een succesvol seizoen toe.

Het bestuur

Van de redactie

Ook dit tweede Sloepie van het jaar staat weer bomvol, wel 40 pagina's. om te beginnen een voorwoord van het bestuur. Een aantal bestuursleden stellen zich voor en 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.

SLOEP- EN BORDSPONSOREN



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

KORT NIEUWS

Five Miles From Home

De organisatie van “5 Miles from Home” vraagt toestemming om onderstaande foto die toen gemaakt is te gebruiken voor promotie materiaal. Degene die mee hebben gedaan en op de foto staan moeten reageren om wel of geen toestemming te geven om de foto te plaatsen. Zie onderstaande vraag uit Engeland.

Hello Ferox,

My name is Rachel and I work as a festival office assistant on the Ocean to City side of the Five Miles From Home series.



I am contacting you regarding permission to use your team photo. We are currently compiling the best photos from last year's Five Miles From Home Series and would love to include your crews picture for our branding. Your photo would be circulated online and used to promote our upcoming challenges. Is this something you and your crew would be interested in? If so, we will need permission from all members in the photo (photo attached).

We look forward to hearing from you all!

Kind regards,

Rachel

Reactie Ferox: de op de foto getoonde leden hebben toestemming tot publicatie gegeven!

VOORSTELLEN BESTUURSLEDEN

In de komende Sloepie nummers stellen een aantal bestuursleden zich voor. De aftrap is aan de voorzitter Gert-Jan van Zijlen.



Mijn functie in het bestuur is voorzitter en ik roei in het Bacchus Heren team. Mijn hobby/vrijtijdsbesteding is naast roeien lezen, film kijken en fietsen. Sinds een paar jaar ben ik lid van deze hele leuke, actieve en enthousiaste vereniging.

Hallo,

Binnen het bestuur ben ik secretaris (momenteel officieus, officieel na de ALV), ook ben ik actief in de sponsor commissie. Ik roei bij de Dames AH.

Naast roeien doe ik ook graag aan paardrijden, hier heb ik ook mijn werk van gemaakt.

Groetjes Dominique



EEN BERICHT VAN DE VEILIGHEIDSCOMMISSIE

Beste leden,

In deze tijd van het jaar staat het roeien traditiegetrouw op een laag pitje. Er is nog een aantal weken doorgeroeid door een aantal liefhebbers, maar helaas zorgen de aangescherpte coronamaatregelen ervoor dat inmiddels alles stil ligt.

Er zijn natuurlijk andere manieren om de spieren soepel te houden, maar deze periode biedt ook de gelegenheid voor iedereen om zich te verdiepen in de theorie rondom het veilig roeien en sturen. Op de website www.rvferox.nl onder het kopje Veiligheid treffen jullie het handboek Veilig roeien en sturen aan. Dit handboek is opgesteld in samenwerking met de Veiligheidscommissie en bevat informatie over alle onderdelen van het sloeproeien. Van de techniek tot de commando's en van de vaarregels tot de uitrusting.

Het handboek is een hulpmiddel bij het geven van cursussen aan startende roeiers en instructies voor stuurlieden. Een aantal (aspirant) stuurlieden heeft het al gehad, maar wij vinden het belangrijk dat alle leden er kennis van nemen. Het is een uitgebreid document met best veel informatie, maar het is zeker de moeite waard om door te lezen. Vind je het toch wat teveel, dan volgt hier een korte leeswijzer: voor roeiers zijn vooral de hoofdstukken 2, 3, 4 en 5 belangrijk, voor stuurlieden is met name het tweede deel van het handboek (hoofdstuk 6 en verder) interessant.

Begin 2022 hopen we met jullie verder het gesprek aan te kunnen gaan over het onderwerp veiligheid. Dan zal worden stilgestaan bij de verschillende aspecten van het onderwerp veiligheid en de afspraken die hierover binnen de vereniging gelden. Heb je op voorhand vragen over het handboek of over andere zaken die met veiligheid te maken hebben, dan horen we dat natuurlijk graag. Je kan je vragen sturen naar het mailadres veiligheid.rvferox@gmail.com.

Met vriendelijke groet,

het bestuur en de veiligheidscommissie



Online sessie met de teamcaptains

Samen met het bestuur werd op 10 februari jl. een (online) sessie georganiseerd met de teamcaptains over het thema 'veiligheid'. Als commissie hebben we hierbij de gelegenheid gehad om aan te geven wat er het afgelopen jaar op dit gebied is gebeurd. Er is ook gesproken over welke zaken van belang zijn om de veiligheid te waarborgen en waarom. Denk aan de verlichting, de checklist voor vertrek etc. Daarnaast was er gelegenheid om met elkaar in gesprek te gaan. Hoe leeft het onderwerp bij de teams? Zijn er nog zaken die wordt gemist?

Als veiligheidscommissie vonden wij het een prettige sessie. Het is goed om te merken dat iedereen zich steeds bewuster is van de veiligheid, zowel tijdens het trainen als rond de accommodatie. We hopen dat het onderwerp ook binnen de teams besproken wordt, waarbij iedereen zich vrij kan uitspreken over hoe hij of zij denkt over het thema veiligheid.

Meldingen? Vragen?

Wij denken als commissie veel na over risico's en veiligheid. Maar we weten natuurlijk niet alles. Misschien dat jullie zelf dingen zien die beter (veiliger) kunnen. Of jullie maken als team iets mee waarvan je denkt: 'Dat ging maar net goed!'. Dat zijn dingen die wij willen weten. Niet om een schuldige aan te kunnen wijzen, maar omdat we van elkaar kunnen leren en we altijd zaken willen verbeteren.

Het kan natuurlijk ook zijn dat je vragen hebt over bepaalde zaken. Bijvoorbeeld over iets wat in het handboek staat of in de matrix. Stel ze gerust. Dat mag via het formulier meldingen op de website (onder het kopje veiligheid), maar je kan ook een mailtje sturen naar veiligheid.rvferox@gmail.com.

Hoe zit het ook alweer met... de veerpont

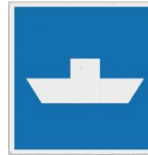
In ons trainingswater zitten diverse veerponten. Het pontje bij Valkenburg zal iedereen wel kennen. De teams die ook wat meer afstanden roeien zullen onder andere ook het pontje bij de Zijl passeren.

Pontjes komen in twee varianten:

1. Kabelpont: aangegeven met dit bord:
(let op het streepje onder de pont)



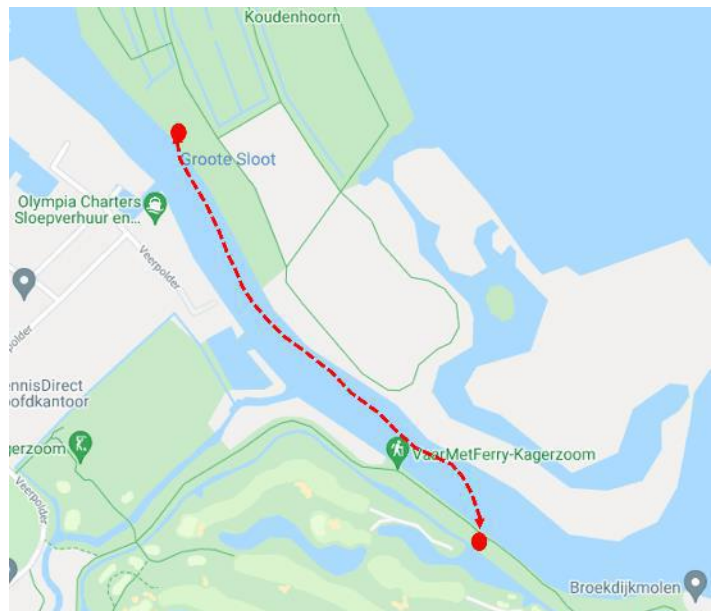
2. Vrij varende pont: aangegeven met dit



bord:

De kabelpont heeft als 'handicap' dat hij niet zelf kan manoeuvreren. De pont steekt over doordat een kabel strak wordt getrokken waar de pont langs beweegt naar de overkant. Als zo'n pont oversteekt, let dan goed op dat je niet de kabel raakt. Ga er met een ruime bocht omheen, of (nog beter) wacht tot de pont is overgestoken.

De kabelpont en de vrij varende pont hebben bij het oversteken voorrang dus hou hier rekening mee.



Vorig jaar kwam er nog bijzondere veerpont bij in het trainingswater, nl. de autonoom varende veerpont. Op de Groote Sloot in Warmond was vorig jaar in de zomerperiode een proef met een zelfvarende veerpont voor wandelaars. Er was nog wel een schipper aan boord, maar de pont voer helemaal zelf van de ene naar de andere oever (zie het kaartje voor de route). Of die proef in 2022 wordt omgezet in een definitieve veerdienst is nog niet bekend. Als veiligheidscommissie volgen we dit op de voet en zijn we kritisch op deze ontwikkeling. Want hoe kan een uit zichzelf varende veerpont goed reageren op het (onvoorspelbare) gedrag van het vaarverkeer? Als jullie hier ervaringen mee hebben, laat het ons weten!

Namens de veiligheidscommissie
Hugo Barnhoorn

PR COMMISSIE



We maken ongetwijfeld allemaal wel eens foto's of video's van wat we zien en meemaken tijdens het roeien - of het nou een gezellige teamfoto is, een kiekje van een prachtig landschap of een video van een snelle start.

Hoe leuk zou het zijn om dit met de wereld te delen?

Als jij je foto, video, boomerang, reel etc. plaatst op Instagram of Facebook, tag dan Roeivereniging Ferox. Zo kunnen we jouw content verder delen.

Volg jij ons al op de sociale media?

Vind ons op Instagram via @ferox_roeivereniging en op Facebook via <https://facebook.com/RoeiverenigingFerox>

ONDERHOUD COMMISSIE

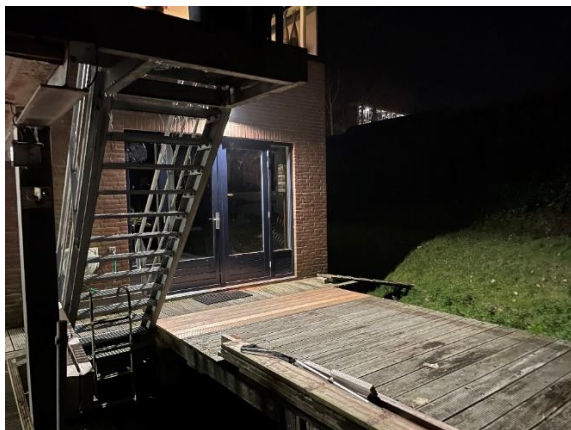
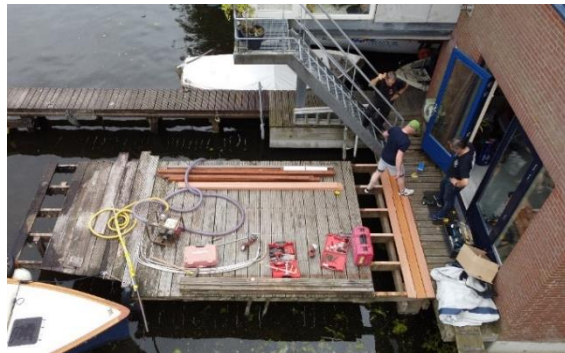
Onderhoud door teams en commissie

Onze roeiers én eigenaar steken tijdens de winterstop de handen flink uit de mouwen, om ervoor te zorgen dat de sloep waarin zij roeien er weer top uit ziet voor het nieuwe seizoen. Een hele klus, maar hard nodig om het materiaal op niveau te houden. Iedereen weer hartelijk dank voor de inzet deze winter.

Vorig jaar is ook de onderhoudscommissie van start gegaan. Zij zijn vooral verantwoordelijk voor het overkoepelend onderhoud van de vereniging en de coördinatie van klussen: denk aan de aanschaf en plaatsing van materiaal waarvoor bijdragen via fondsen zijn verworven en het onderhoud van de roei-accommodatie en de ligplaats van de sloepen.

De commissie heeft in 2021 veel werk verricht. Een greep uit de werkzaamheden:

- Van helling naar aanlegsteiger
- Nieuwe dolpotten Mighty Mo
- Nieuwe dollen Mighty Mo
- Montage nieuwe verlichting boten
- Buitenverlichting achterste deuren



Daarnaast heeft de commissie ook een trailerinstructie gemaakt voor de Bacchus. Deze is ook in dit Sloepie gepubliceerd en kan als voorbeeld dienen voor de andere sloepen.

Elke sloep heeft verder een onderhouds-coördinator die de noodzakelijke onderhoudswerkzaamheden aan de specifieke sloep en de trailer coördineert. Hierbij zal hij voor de uitvoering een beroep doen op de roeiers van de betreffende roeiteams. Komt de coördinator er niet uit met de teams, dan kan hij voor advies bij de commissie terecht.

Dit zijn de onderhoud coördinatoren:

Azorean High	-	Wim Haasnoot
Thussenuit	-	Kees Remmerswaal
Bacchus	-	Michiel Verkroost
Mighty Mo	-	Vacature



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		

TRAILER INSTRUCTIE BACCHUS



ALGEMEEN

- Voor het traileren bij voorkeur minimaal 5 mensen aanwezig (incl de chauffeur).
- Let op de veiligheid. Zeker bijvoorbeeld de lier welke bij verkeerd gebruik op hol kan slaan en tijdens het rijden met deze grote vracht.
- Check voor gebruik de banden op spanning (4,4 bar).

UIT HET WATER HALEN

- Trailer klaar zetten, lichtbalk er af (uitschuifarmen inschuiven), stekker los maken en 1 persoon (evt met touwtje) houdt de stekker boven water.
- Zorgen dat twee lijnen aan boord gereed liggen. Een persoon in de sloep om controle te houden.
- Bij Marina: trailer met zijn banden tot aan het water, niet te ver het water in dan is het minste risico dat de boot naast een kielrol kan komen (assen niet in het water). De sloep met de lijnen recht achter de trailer manoeuvreren.
- Bij Boothuis: trailer tot het water rijden (kan met de hand). Achterste wielen tegen de balk. Handrem erop. Pen van kantelmechanisme losdraaien.
- De lier vastmaken aan het oog voorop de boot. De sloep verder inlieren. Let hierbij goed op dat de kiel goed op de kielrollen ligt en opletten dat hij er recht op komt. Let ook op de veiligheid door de pallen van de lier in de juiste stand te zetten en voldoende afstand te houden tot de zwengel en de strak gespannen band.
- Alle rollen/stempels zijn zo afgesteld dat ze horen bij deze sloep. Dus niet veranderen.



RIJDEN MET DE TRAILER

- Sloep vastzetten met 2 sjorbanden (zitten in zwarte kist). Er zitten speciale ogen aan de trailer om de sjorbanden in te



haken. Te haken vanaf bovenkant door de ogen, de haken wijzen naar buiten. Ratel aan stuurboordkant van de sloep. Niet te strak (vast=vast).

- De lichtbalk weer monteren en controleren of alles het doet.
- Riemen vastzetten in 2 houten riemenhouders op bank met de bladen naar achter gericht. 2 stroken vloerbedekking beschikbaar tussen riemhouders en doften. Met 2 blauwe sjaorbandjes (zitten in zwarte kist) riemhouders aan de doften vastzetten.
- Controleer of pen van kantelmechanisme is geplaatst en geborgd.
- Dollen in de dolhouders, mandjes en evt andere los materiaal in het vooronder.
- Roer en helmstok achterin de boot.
- Laatste controle of alles OK is.
- Check oploopprem bij weggrijden (even remmen met de auto).
- Let op bij rijden over drempels dat de trailer erg lang en ook laag is in het midden. Het achterste gedeelte sleept hierdoor snel over de grond, dus langzaam rijden.
- Bij Marina: Bij de haakse bochten eventueel de lichtbalk verwijderen.

TE WATER LATEN

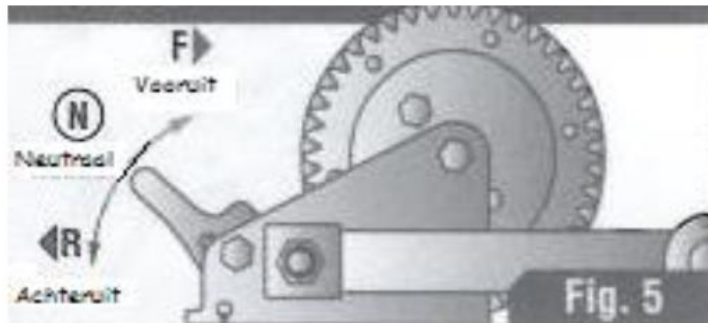
- Trailer klaar zetten, lichtbalk er af (uitschuifarmen inschuiven), stekker los maken en 1 persoon (evt met touwtje) houdt de stekker boven water.
- Zorgen dat beide boorden achterin een lijn vastzit en vastgehouden wordt.
- Marina: De auto en trailer achteruit steken naar de helling, ramen open voor communicatie. Bij de helling controleert iemand of de boot goed midden op de helling staat. Trailer 2^e as tot waterlijn.
- Bij Boothuis: trailer tot het water rijden (kan met de hand). Achterste wielen tegen de balk. Handrem erop. Pen van kantelmechanisme losdraaien.
- Met de lier de sloep laten zakken. Met de twee lijnen de sloep sturen in het water.
- Sjaorbanden, vloerbedekking (riemhouders) en elastiek (riemhouders) weer terug in zwarte koffer.

TRAILER STALLEN

- Check de inhoud van de zwarte koffer:
 - 2x Sjaorbanden
 - 2x blauw sjaorbandjes
 - Ducktape
 - Tie-wraps
 - Busje smeermiddel
 - Hamer
 - Verloopstekker 7/13 polig
- Lichtbalk ontkoppelen en op de trailer leggen met het licht naar boven
- Stekker lichtbalk aan de trailer hangen met de pinnen naar beneden gericht
- Hoes over de lier

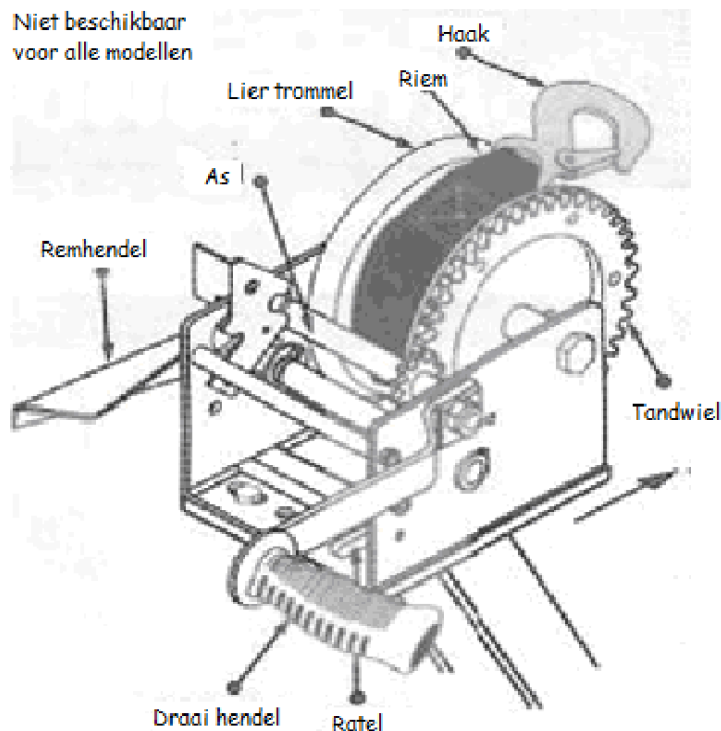
WERKING LIER

Helemaal rechts zit een pal waarmee gekozen kan worden tussen vooruit en achteruit. In neutraal kan de lijn uitgetrokken worden. Zet eerst via de linker pal de versnelling in 'vrij'. De trommel draait, maar het handvat niet.



Bij het uit het water halen kan gekozen worden tussen twee versnellingen via de linker handel. Haal de linker pal over, en verschuif de as naar een ander tandwiel.

Bij het te water laten van de sloep kan de hendel op 'vooruit' gezet worden. Door de draaihendel te verdraaien kun je gecontroleerd de boot te water laten. Eventueel kan met de remhendel de lier stilgezet worden. Vervolgens kan de lier in zijn 'vrij' gezet worden en via de rem de boot gecontroleerd in het water zakken.



TYPE AUTO

De trailer heeft een gewicht + *laadvermogen* van 1500kg. Geladen met sloep + riemen weegt de trailer 1450kg. De trailer weegt leeg ca 450kg. Zorg voor een auto met voldoende trekvermogen. Als de auto+laadvermogen (van de auto) meer is dan 2000kg, dan is een BE rijbewijs nodig om ermee te mogen rijden.

EVEN VOORSTELLEN

Wie ben jij ?

Mijn naam is Petra den Engelsen. Ik ben 44 jaar en heb al jaren een fijne latrelatie met mijn vriend Ron.

Waar geniet je van?

Ik kan van heel veel dingen genieten, maar vooral van de natuur en de rust die je kunt vinden in de natuur. Ook tijdens het roeien kan ik echt genieten van het buiten zijn met mijn neus in de wind. Heerlijk!

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

Ik heb leren roeien op de hoge school. Met sloeproeien ben ik in 2005 gestart bij Sloeproeien Almere. Na een workshop van 1 ochtend was ik eigenlijk meteen besmet met het sloeproevirus. Na een paar jaar heb ik het roeien in Almere vervangen voor het roeien bij sloeproevereniging Heeren XIV in Muiden. Daar ben ik gaan roeien bij het damesteam Meidenloos. Na twee jaar moest ik stoppen met het roeien vanwege medische klachten. Ik bleef wel bij het team en de vereniging, maar niet meer als roeiend lid. Toen ik in 2018 van Almere naar Noordwijk verhuisde, werd ik tijdens de Halve Marathon van Katwijk benaderd door Arien en Manon om bij Ferox te komen. Zij hadden van mijn vriend Ron gehoord dat ik een sloeproeverleden heb en ze vroegen me of ik bij het damesteam van Ferox wilde komen. Toen ik had uitgelegd dat ik om medische redenen niet kan roeien, hebben ze me overgehaald om als stuur bij het team te komen. Ik had in Almere en Muiden wel eens aan het roer gezeten, maar dit werd wel een hele nieuwe uitdaging en dit betekende ook dat ik nog steeds in de Sloeproeiwereld kon blijven.

Wat is het doel voor dit jaar?

Na een grote operatie afgelopen herfst lijkt het erop dat ik weer pijnvrij door het leven kan gaan. Mijn uitdaging zal dit jaar dan ook zijn om te kijken of ik naast het sturen ook het roeien weer op kan gaan pakken, want voor mij gaat er niks boven het roeien zelf.

Wat is de leukste herinnering bij rv Ferox ?

De eerste plaats afgelopen september bij de wedstrijd in Veere. Het zou mogelijk een goede wedstrijd zijn om het onderste uit de kan te halen. Om dat te doen, was heel goed sturen heel



erg belangrijk, maar ik kende het parcours niet. Ik ging dus op pad langs de kant om de route te bestuderen terwijl de AH heren de eerste heat roeiden.

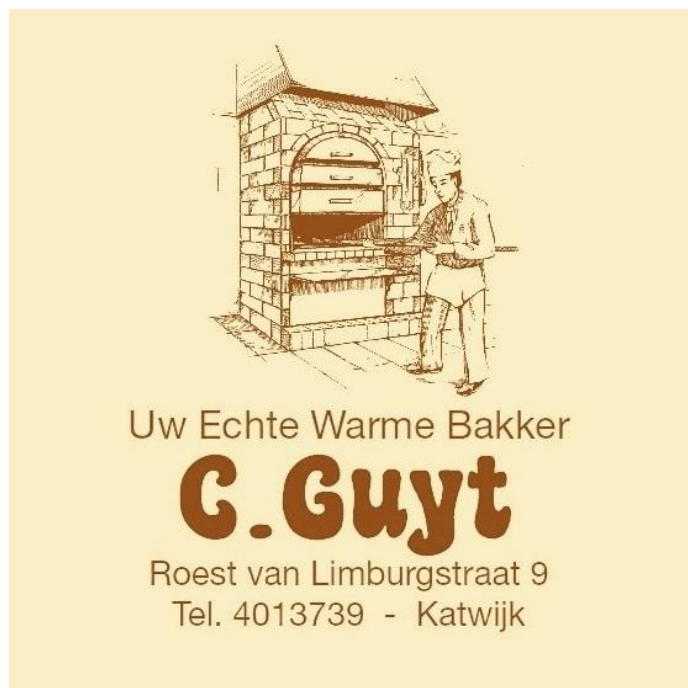
Tijdens mijn wandeling langs de route raakte ik aan de praat met iemand op de camping die speciaal tijdens deze wedstrijd komt kamperen. Hij bood aan om de route beter te verkennen op het water, aangezien hij toch een rondje ging varen langs de roeiers van de eerste heat van de heren.

Dat was de ideale voorbereiding op de wedstrijd. Ik wist precies wat me te doen stond. Al vrij snel na de start hadden we het wedstrijdveld ingehaald en toen was het een kwestie van goed sturen en de roeiers goed gemotiveerd te houden om alles te geven wat ze hebben. Het was een geweldige wedstrijd met een prachtig eindresultaat.

Waar mag de vereniging trots op zijn? Een prachtig, mooi gevoel binnen de vereniging na het vreselijke ongeluk vorig jaar oktober en de behoefte om de veiligheid te vergroten

De vraag van Gerrard Perdok, of er iets is wat wij van mijn vorige roeivereniging kunnen leren of andersom. Wat ik me vooral kan herinneren van beide roeiverenigingen waar ik in het verleden bij gezeten heb, is dat er vaak veel onenigheid is binnen het bestuur en dat dat altijd wrijving gaf binnen de vereniging. Dat heb ik tot op heden nog niet meegemaakt bij Ferox. Dat is een heel fijn gevoel. Complimenten aan het bestuur van Ferox.

Ik draag het stokje graag over aan Lydia Varkevisser. Lydia, wat is voor jou de ideale wedstrijd?



AZOREAN HIGH DAMES

12 februari 2022: de eerste officiële trainingsdag van het jaar. Onofficieel zijn sommigen van ons nooit gestopt. De Mighty Mo bleef in het water liggen, dus na de MPM kwam al vrij snel de app winterroeien.

Deze dag kon niet beter beginnen, blauwe luchten, vorst op de velden en slechts 2 graden op de thermometer, dus hup met frisse zin op naar het boothuis.

Saskia liet vandaag haar stuurmans (vrouws) kunsten op ons los, ze had al een pittig schema voor ons verzonnen. 10 km stond er op de agenda met de nodige versnellingen en techniek blokken.



Halverwege nog een koude douche van Marloes, maar dat mocht de pret niet drukken. Op de terugweg nog even een korte fotoshoot en weer terug naar het boothuis voor een lekker bakkie.

Tijdens het aanleggen werd er gezegd dat er een verrassing voor ons was, dus hup snel naar binnen. En een verrassing was het.... "onze" lieve Netty zat ons op te wachten. Ze had al een lekker bakkie gezet en wat lekkers meegenomen.

Na even bij gekletst te hebben weer terug naar huis.

Iedereen heeft er weer zin in en we kijken uit naar een fantastisch roeiseizoen in ons eigen bootje de Azorean High.

Op naar een mooi jaar met mooie, gezellige, sportieve momenten met als doel te eindigen in de top 5 van de hoofdklasse.

Groetjes Kathinka

“MOET JE HOREN WAT WIJ TIJDENS HET VAREN HEBBEN MEEGEMAAKT!”

Onderstaand verhaal is m.i.v. 18 februari op de facebook pagina's "De mooiste vaarroutes" en "Passanten Plaatsen Boot" geplaatst. Een mooi stukje promotie voor Ferox.

Het verhaal van roeivereniging Ferox uit Katwijk, “wat een ongelooflijke chaotische bende in Amsterdam”.

Eerst even netjes voorstellen. Wij zijn sloeproei vereniging Ferox uit Katwijk. De naam Ferox betekent “woest, een woest uiterlijk hebbend (door de aanwezigheid van lange of grove stekels of borstels)”. De naam zegt het al, sloeproeien is niet voor watjes. Wie nu denkt dat alleen grofgebouwde mannetjesputters met brede nekken en ballonkuiten plaatsnemen in de sloep, om met hun eeltige knuisten de roeispanten door het water te harken, heeft het faliekant mis. We varen met een gemengd team. De opstelling in de sloep van achteren naar voren is:



- Met rugnummer 1 en tevens captain: stuurman Kees
- In de achterhoede op bank 1, de 2 slagroeiers Corina en Hans die het tempo bepalen

- Op het middenveld (bank 2 t/m 4) 6 roeiers, Petra, Coby, Pieter, Paula, Gemma en Saskia. Zij zijn de paardenkrachten van de boot en moeten alleen heel hard te roeien. Verder hebben ze geen enkele functie (?).
- in de voerhoede, op de kop, Dirk en Jan-Willem. Twee stevige bouwvakkers om de boot om te trekken bij elke scherpe bocht.

U ziet het, 6 dames, 4 heren en stuurman Kees, het perfecte roei-evenwicht. De naam van de boot is “Thussenuit” , maar het had net zo goed “Rutte IV” kunnen zijn.

Wij sjouwen met de sloep door heel Nederland en doen mee aan landelijke wedstrijden. Op zaterdag 9 oktober 2021 hebben we meegedaan aan de sloepen-race door de grachten van Amsterdam. We waren daar niet alleen, nee er deden in totaal 140 sloepen mee. Een mannetje of 10 per boot en dan malen er opeens 1.400 roeispanten door het heldere grachtenwater. Wordt het parcours van 25 kilometer dan met rood afzetlint afgezet zodat de wedstrijd ongehinderd geroeid kan worden? Welnee, alle rondvaartboten, een legio sloepen, de waterfietsen, de regentonnen en alles wat maar kan drijven, vaart/dobbert kriskras langs en tegen de 140 wedstrijd-sloepen. Dit levert niet alleen een spectaculair slagveld op, maar ook de ferme scheldpartijen over-en-weer. Het gaat er verbaal stevig aan toe.



De kapiteins van de rondvaartboten, wanen zich de koning van de gracht en eisen als beroepsvaart alle voorrang-regels op. Ze denderen gewoon door en varen hotsend-klotsend van bezienswaardigheid, “dames en heren links ziet u theater Carré”, naar bezienswaardigheid, “rechts van u bevindt zich Artis”. De Japanners tollen in de rondvaartboot om hun as van links naar rechts en weer terug, met het oog in het vizier van de camera. Klik-ker-de-klik, duizenden foto’s worden geschoten. Leuk voor thuis om die later op een gezellig familieavondje allemaal te laten zien. We roeien door en duiken dat vrije stukje water in waar nog net geen boot vaart. In de gracht is het een chaos. Ongemanierde en ongeletterde polyester sloepvaarders, doen maar wat. Geen benul van vaarregels, geen idee wat het wileffect is en hoe het werkt. Gevolg, dwars in de gracht. Vol gas vooruit, oei dat was een woonboot. Dan maar de gashandel helemaal naar achteren, KNAL, dat was de kademuur. Als er dan een wedstrijdsloep in volle snelheid aan komt roeien, wordt de onfortuinlijke Maril-vaarder oorverdovend stijf gevloekt. Dat kan je aan de stuurmannen wel overlaten, geen woord Frans bij. Het massaal toegestroomde publiek op de kaden vindt het prachtig. Vooral als de boten vol op elkaar kleunen, de houtsplinters vliegen in het rond. De arme Chinezen weten trappend in hun waterfiets niet wat hen overkomt. “An amazing experience” had er in de folder gestaan over het waterfietsen door de Amsterdamse grachten. “Nou, nou, dit is meer dan een experience, wat een drukte, ik word crazy van al die roeiers. Ik transpireer als een malle”. In de grachten drijven door de vele botsingen ontelbare roeispanten als stille getuigen van de felle strijd. De tocht begint bij het Olympisch stadion, dan via het Amstelkanaal en de Amstel, stuurboord uit de Singelgracht in. Aan het eind daarvan het IJ op. Bij het Centraal Station weer de grachten in, Herengracht en Prinsengracht om in volle vaart terug te roeien naar de finish bij het Olympisch Stadion. Je bent spekkoper als je zonder kleerscheuren en deuken de eindstreep haalt. Amechtig zijgen de roeiers ter aarde. Ik geef je het te doen, roeien in chaos. Toch even twee feitjes:

1. Eén haal met de roeispaan levert een afstand op van 4 meter. Om de wedstrijd te voltooien moeten alle roeiers dus ongeveer 6.000 keer aan de riemen trekken. Nou daar krijg je wel spierballen van.
2. De tocht voert langs de ambtswoning van de burgemeester. Op 7 oktober 2017 vond de race plaats 2 dagen na het overlijden van burgemeester Eberhard van der Laan. Als eerbetoon aan hem stopte elke sloep met roeien en werden in gepaste stilte de roeispanten omhoog gehouden als saluut en laatste “vaarwel”

Na de wedstrijd vindt de verbroedering weer plaats. Wilde je tijdens de wedstrijd de concurrent nog met een roeispaan het licht uit de ogen slaan, nu sta je gezellig met hem een biertje te drinken en op een kippenpoot te kluiven. Tevreden wordt de sloep op de trailer geladen, klaar voor het volgende spektakel.

VETERANEN: WANDELEN I.P.V. ROEIEN

Het veteranen team heeft aan het einde van het roeiseizoen besloten om regelmatig te gaan wandelen, dit uiteraard voor de liefhebbers. Vanaf eind november hebben we op een vrijdagochtend gewandeld in het Panbos, Noordwijkse duinen bij de Witte Raaf, Meijendel, Katwijkse Zuidduinen, landgoed De Horsten in Wassenaar en als laatste in de Amsterdamse Waterleiding Duinen bij Vogelezang. Er werd flink doorgestapt, pakweg 10 km, en als afsluiting altijd koffie en meegebrachte gevulde koeken en zelfgebakken boterkoek.



Landgoed De Horsten in Wassenaar

Op vrijdag 4 februari werd het wat verder weg gezocht namelijk de Amsterdamse Waterleiding Duinen. Rond 10 uur was iedereen aanwezig op het parkeerterrein bij de ingang Panneland in Vogelezang en werd gestart met de blauwe wandelroute van zo'n 8 km.

De weersverwachting was droog in de ochtend en vanaf de middag regen, onderweg kregen wij wel een paar spetters maar verder niets. Op de open vlakte was het erg winderig maar we konden toch lekker doorlopen. Onderweg ook veel herten gezien.



Afsluitend gezellig koffie gedronken bij Boshut 't Panneland.

Vervolgens later nog gewandeld in landgoed Clingendael te Wassenaar en Klein Leeuwenhorst in Noordwijk.

Uiteraard hopen wij binnenkort weer te kunnen roeien maar tot het zover is verkennen wij al wandelend onze omgeving. Leden die ook willen mee wandelen zijn altijd welkom, neem dan even contact op met Aad Langeweg via 06-37544464 of aad.langeweg@gmail.com.



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.

LANDTRAINING (DEEL 2)

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

Inleiding

Met trainen heb je een doel. Je wilt beter worden in een specifieke sport of je wilt je algemene fitheid verhogen. In het trainingsproces heb je steeds te maken met een aantal biologische wetmatigheden/principes. Eén van de definities van het begrip training is het regelmatig, systematisch toedienen van prikkels om de prestatie te verbeteren. Regelmaat en het systematisch toedienen van prikkels zijn belangrijk om effect te merken van je trainingsarbeid.

Trainingsprincipes

Hoe vaak moet je nu trainen en hoe intens? Wat past bij jou?

Het antwoord op deze vragen ligt in de trainingsprincipes. Het toepassen van de 3 trainingsprincipes in een trainingscyclus maakt roeien en sporten in het algemeen gezonder en effectiever. Ook vermindert de kans op blessures.

1. principe van progressieve belasting (overload)

De theorie van training is niet moeilijk. Je belast je spieren door inspanning waardoor vermoeidheid in de spieren optreedt. In de rustperiode na de inspanning gaan de spieren zich aanpassen. De spieren gaan zich beter voorbereiden op de volgende inspanning. Je wordt sterker en kunt de inspanning langer volhouden. Je moet een steeds hogere inspanning (overload) gaan leveren om deze spierfunctie verder te ontwikkelen of te verbeteren. Het overloadprincipe kent uiteraard ook grenzen. Wanneer je deze grens passeert, loop je risico op blessures of overbelasting.

2. principe van herstel en supercompensatie

Supercompensatie is een reactie van het lichaam op vermoeidheidsverschijnselen. Je lichaam kan zich aanpassen aan de belasting die het op een bepaald moment krijgt. Rust en ontspanning zijn daarna heel belangrijk. De hersteltijd verschilt per spiergroep en hangt af van de duur, de zwaarte en intensiteit van de krachttraining in je trainingsschema. Bovendien is het belangrijk om te weten dat de effecten van overload en supercompensatie in de herstelfase ontstaan en niet tijdens de training zelf!

3. principe van specificiteit

Het trainingsprincipe specificiteit betekent dat je vooral beter wordt in de activiteit of bewegingsvorm die je traint. Wil je bijvoorbeeld meer kracht in je spieren krijgen, dan heeft het niet veel zin om veel tijd aan je uithoudingsvermogen te besteden. Wissel trainingsprogramma's wel af, omdat variatie belangrijk is voor het trainen van het zenuwstelsel.

Het zenuwstelsel is onder andere verantwoordelijk voor het aansturen van de spieren. Als je beter in een bepaalde sport wilt worden, moet je goed kijken naar wat er van jouw lichaam wordt verwacht. Die eisen moeten in de training terugkomen.

Feiten

- Verminderde **meeropbrengst**: Hoe minder getraind je bent, hoe meer resultaat je van een training kunt verwachten. Ben je beter getraind, dan zal de prestatieverbetering door trainingsbelasting kleiner zijn.
- Individualiteit: Lichamelijk is elke sporter anders. Dat betekent dat je een trainingsbelasting niet automatisch kunt gebruiken voor een roeiploeg of een groep sporters die ongeveer hetzelfde presteren. De uitwerking kan onderling sterk verschillen. Dat heeft te maken met leeftijd, aanleg, spiervezelsamenstelling en de snelheid van aanpassing aan de trainingsbelasting. Het effect van dezelfde training is voor iedere roeier (mens) anders.
- Wisselende belasting in de juiste volgorde: Wisselende belasting betekent dat je met afwisselende trainingsvormen verschillende energiesystemen aanspreekt. Verschillende trainingsvormen zijn krachttraining, training van het uithoudingsvermogen en vaardigheidstraining (coördinatie). Het herstelproces moet afgestemd worden op de trainingsvorm.

Voorbeeld: een lange roei duurtraining tast de energievoorraad van de spier aan. Er is hersteltijd nodig voor het aanvullen van deze voorraad. Begin pas weer aan een lange duurtraining als je bent hersteld. Dan heeft de training een positief effect. Tussendoor kun je bijvoorbeeld wel aan krachttraining doen. Die training richt zich op een ander energiesysteem. Als je dit in je trainingscyclus en/of trainingsmomenten verwerkt, dan kun je meer vormen van belasting in een korte tijd trainen met als resultaat een hoger trainingsrendement.

- Reversibiliteit: Reversibiliteit betekent omkeerbaarheid. Als je minder gaat trainen, ga je slechter presteren. Alle trainingseffecten gaan net zo snel weer verloren als ze zijn opgebouwd.
- Fysieke-, mentale- en conceptuele component beïnvloeden elkaar: De fysieke component (getraindheid, uithoudingsvermogen, aanleg), mentale component (zelfvertrouwen, overtuigd zijn van eigen kunnen, goed in je vel zitten) en de conceptuele component (kennis van de sport, theorie, techniek, detail in uitvoering) beïnvloeden elkaar.

Voorbeeld: ook al heb je een uitstekende conditie, maar ben je er met je hoofd niet bij (door gebeurtenissen werk/prive) dan blijven de prestaties achter. Idem voor de conceptuele component: wanneer je over te weinig kennis en vaardigheden beschikt krijg je het gevoel dat je het niet goed (genoeg) doet (mentaal) en blijven prestaties achter omdat de volledige aandacht niet naar de uitvoering gaat (fysiek).

Trainen: Hartslag en inspanning

Tijdens inspanning hebben je spieren meer brandstof nodig. Je hartslag gaat omhoog om meer bloed (brandstof) naar je spieren te brengen. Als je hartslag heel hoog oploopt, werkt je hart niet meer perfect. Normaal ligt de hartslag van een volwassene in rust tussen de 50 en 80 slagen per minuut (HF_{rust}). Bij inspanning kan deze oplopen naar 180 tot zelfs (boven) de 200. Op een gegeven moment bereik je een grens. De hartslag is dan zo hoog, dat het hart zich tussen iedere hartslag niet meer goed kan vullen met bloed. Dat is de maximale hartslag (HF_{max}). Deze verschilt per persoon en is afhankelijk van je leeftijd en aanleg. Je maximale hartslag heeft overigens weinig te maken met hoe goed je getraind bent. Sommige topsporters hebben een relatief hoge maximale hartslag, anderen een lage. Je hart is een spier die sterker wordt en beter gaat werken als je intensief traint. Je maximale hartslag gaat niet omhoog. Het hart kan dan met minder slagen voldoende bloed rondpompen. Bij oververmoeidheid of overtraining kan de maximale hartslag tijdelijk lager zijn en de rusthartslag hoger.

In de eerste minuut na de inspanning daalt de hartslag het sterkste. In de minuten daarna zakt de hartslag langzaam weer terug naar de normale rusthartslag. Hoe sneller je hartslag na inspanning weer op je normale waarde zit, des te fitter je bent.

Het meten van je hartslag tijdens het sporten is zinvol, zeker als je intensief traint of een bepaald doel wilt bereiken. De hartslag tijdens de training en wedstrijd geeft aan in welke intensiteit je op dat moment zit. Te lang in een te hoge intensiteit betekend bewust of onbewust een terugval (herstel). Als je daar gericht op traint kun je deze herstel / terugvaltijd zo kort mogelijk houden. Ook kun je hiermee oververmoeidheid of overtraining vaststellen.

De hartslag geeft een goede, vrij nauwkeurige, indicatie in welke intensiteit je traint. Om de intensiteit op basis van de hartslag te bepalen moet je je maximale (haalbare) hartfrequentie (HF_{max}.) berekenen:

Formule maximale haalbare hartfrequentie (HF_{max}.):

Mannen: $220 - (0,9 * \text{leeftijd})$

Vrouwen: $220 - (0,7 * \text{leeftijd})$

Let op! De formule geeft een schatting van je maximale hartslag. Deze kan zo'n 10 slagen afwijken.

Rekenvoorbeeld:

	leeftijd	HF _{max}	Hartfrequentie tijdens training / wedstrijd
Man	40	$220 - (0,9 * 40) = 184$	HF _{max} - ... (afhankelijk van te trainen intensiteit) bijv. intensiteit 3 = $184 - 30 = 154$.
Man	60	$220 - (0,9 * 60) = 166$	HF _{max} - ... (afhankelijk van te trainen intensiteit) bijv. intensiteit 3 = $166 - 30 = 133$.
Vrouw	40	$220 - (0,7 * 40) = 192$	HF _{max} - ... (afhankelijk van te trainen intensiteit. bijv. intensiteit 3 = $192 - 30 = 162$
Vrouw	60	$220 - (0,7 * 60) = 178$	HF _{max} - ... (afhankelijk van te trainen intensiteit. bijv. intensiteit 3 = $178 - 30 = 148$

Intensiteit	Tempo	Eigen beoordeling / Beoordeling van anderen		Hart frequentie	Benaming	Intensiteit
Int. 1	Rustig	Licht	Spreeken gaat zeer gemakkelijk	HFmax - 50	Hersteltraining	50 %
Int. 2	Gemiddeld	Normaal	Spreeken in volzinnen mogelijk	HFmax - 40	Extensieve Duurtraining	60 %
Int. 3 wedstrijd- tempo	Vlot	Zwaar	Spreeken in volzinnen niet meer mogelijk	HFmax - 30	Intensieve Duurtraining / wedstrijdtempo	75 %
Int. 4 inhalen tijdens een wedstrijd	Zeet Snel	Zeet Zwaar	Spreeken beperkt alleen in steek woorden	HFmax - 20	Extensieve Interval	85 %
Int. 5 eindsprint, alles eruit...	Hard / max	Maximaal	Spreeken zeet moeilijk	HFmax - 10	Intensieve Interval	100%

Als voorbeeld neem ik het AH heren team. Tijdens de wedstrijd is de intensiteit 3. Intensiteit 3 is het niveau wat je gedurende langere tijd vol kan houden. Bij het inhalen wordt opgeschaald naar intensiteit 4. Te lang in intensiteit 4 betekent een terugval in prestatie. Boven intensiteit 3 werk je boven je lactaatrempel (anaerobe drempel of omslagpunt). Met de lactaatrempel wordt het punt bedoeld waarop je bloed lactaatwaarden stabiel blijven. Met andere woorden: het is de hoogste snelheid, inspanning of kracht waarop de lactaatinput / productie en lactaatoutput in evenwicht zijn.

Bewust herstel in een lagere intensiteit is dan een optie. Doe je dit niet, dan 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.

HISTORISCH BESEF

Oprichting roeivereniging Ferox Katwijk

“Heden, éénendertig augustus tweeduizend verschenen voor mij,”; met deze woorden werd op 31 augustus jl. bij de notaris de roeivereniging Ferox Katwijk opgericht. Over het oprichten van een roeivereniging is door een aantal mensen in het verleden al heel wat nagedacht en afgepraat. In Katwijk en Valkenburg zijn tenslotte een viertal roeiteams al jaren actief. Nu is het er dan eindelijk van gekomen: de Katwijkse roeiteams “Golfbrekers” en de “Fata Morgana” hebben samen de roeivereniging Ferox opgericht. Ferox is Latijns en betekent strijdlustig. Wie de afgelopen jaren de verslagen van onze wedstrijden in de weekbladen gelezen heeft weet dat er bij de roeiwedstrijden veel strijdlust aan de orde is.

De vereniging heeft als doel het beoefenen en bevorderen van het (sloep)roeien en dit doel wordt getracht te bereiken door deelname aan diverse (inter)nationale wedstrijden. Naast deelname aan wedstrijden wil de vereniging echter ook het recreatief roeien stimuleren.



Damesteam “De Golfbrekers” actief in de Faba Facta II

Wie van u afgelopen zaterdag de door de Rotaryclub Katwijk-Noordwijk georganiseerde roeiwedstrijden op de Oude Rijn heeft gezien, zal het met ons eens zijn dat er in Katwijk en omstreken veel belangstelling voor het roeien aanwezig is.

De vereniging maakt gebruik van een modern goed uitgerust botenhuis, gelegen aan de Oude Rijn nabij de Roversbrug, recht tegenover de schoorsteen van de kalkoven. Momenteel beschikken wij over twee sloepen: een 8-persoons spiegelsloep (“Faba Facta II”) en de 10-persoons whaler “Azorean High”.

U zult zich ongetwijfeld afvragen wat er leuk aan is om je in zo'n zware sloep urenlang af te beulen, blaren op je handen te krijgen en dan heb ik het nog niet over de "schade" die je aan het zitvlak kan oplopen. Mijn antwoord op die vraag is: 'ik weet het niet precies, maar roei gewoon een keer mee!'. Het zal wel iets te maken hebben met het prettige gevoel dat het geeft om samen met je teamgenoten een prestatie neer te zetten, lekker buiten actief bezig te zijn en je ontspannen door lichamelijke inspanning. Het feit dat in Nederland de (sloep)roeisport zich in een toenemende belangstelling mag verheugen bevestigt dit.



Roeiteam "Fata Morgana" in actie met de "Azorean High"

Indien u na het lezen van dit artikel meer over ons wilt weten of misschien zelfs lid wil worden, kunt u contact opnemen met Saskia Haasnoot (tel. 071-4072774) of Aad Langeweg (06-37544464).

Namens roeivereniging Ferox Katwijk,

Aad Langeweg

VAN KRANTENJONGEN TOT MILJONAIR

Een nieuw-oud lid of oud-nieuw lid, zo je wilt. Aan fantasie heb ik geen gebrek, dat weten veel oude(re) leden van Ferox. En meestal leidde dat tot hilariteit, ***maar een enkele keer tot veel paniek en ophef binnen de vereniging. Zoals na het krantenbericht uit 2006. Zie onderaan.***



Met een klein beetje fantasie trek ik de vergelijking in mijn sportieve roeicarrière met het gezegde ‘Van krantenjongen tot miljonair’. Stapte ik de eerste keer in 2005 als groentje in bij het Mixed team in de Thussenuit voor een retourtje Leiden, op 10 december 2023 hoop ik in te stappen voor een enkeltje Antiqua, voor een roeitochtje van 5200 kilometer.

Ik herinner me nog goed, de eerste training in de Thussenuit. Na een lang voetballeven en met een knie zonder voorste kruisband besloot ik iets nieuws te gaan doen, het werd sloeproeien. Nooit van gehoord, maar iets onbekends, iets nieuws, trok me wel. De geruststellende telefoonstem van toenmalig voorzitter Aad Langeweg zorgde ervoor dat ik me geen zorgen maakte over deze ruwe tak van het roeien. “Iedere gek kan leren roeien en sloeproeien wordt door louter vriendelijke mensen gedaan”.

Toch begon ik hem enigszins te knijpen toen ik op een koude, gure, natte en donkere herfstavond naar de ligplaats reed. De tijdelijke ligplaats van de Ferox’ sloepen was lastig te vinden, ergens op de weg naar Valkenburg. Ik betrad in het donker het overwoekerde terrein tussen 2 gebouwen op zoek naar een oude bouwkeet. Als ik in die tijd de Netflix-serie The Walking Dead had gezien, was ik al lang keihard terug gerend naar mijn auto.

Vaag stemgeluid klonk vanuit de verte. Ik liep verder. De stemmen werden luider, ten teken dat ik goed zat. Ik bereikte een oude, vervallen bouwkeet, trok de deur open en 6 oudere, ietwat bozige, gezichten staarden mij aan. Dit kon het niet zijn, bedacht ik me. Dit is niet pluis. Net toen ik weer rechtsomkeert wilde maken, hoorde ik die geruststellende stem weer: “Ben jij Paul?” “Jazeker, dat ben ik”. “Ik ben Aad, voorzitter van Ferox. Welkom, schrik niet van dit onderkomen, we hopen heel spoedig te verhuizen naar de Roversbrug. Pak een riem, dan gaan we naar de sloep”. Ik deed wat de anderen deden, pakte een lange houten stok en volgde de groep naar de waterkant. “Heb je voorkeur voor stuurboord of bakboord, Paul?” Shit, dacht ik, wat was rechts en wat was links, wat was dat ezelsbruggetje ook alweer? De R van Rechts zit in Stuurboord en niet in Bakboord. “Doe maar stuurboord”, antwoordde ik overdreven overtuigend, om niemand te laten weten dat ik eigenlijk een oer-hollandse landrot was.

Na een 2-minuten durende theorie speedcursus ("Je doet gewoon je blad zo en zo, haal 'm op, kijk naar je voorganger, ga je naar voren en naar achteren en dan herhalen, dat is het") voeren we de Rijn op. De praktijk was lastig, het aantal keren dat mijn riem bleef steken achter een andere riem was legio. Soms ging het goed, wat weer leidde tot overmoed en een verkeerde haal.

Na een paar maanden roeien in de Thussenuit heb ik in de Bacchus mijn eerste HT geroeid. Fantastisch! Om een lang verhaal toch ietwat in te korten, na 1,5 jaar werd het gedruip van mijn talent opgemerkt door het vlaggenschip van Ferox, de Azorean High. In die boot heb ik nog een 7-8 jaar geroeid, met een 4^e plaats in de HT en een 3^e plaats in het NK als enkele van de vele hoogtepunten. Nog een tijdje secretaris en voorzitter geweest van deze mooie club en aan de wieg gestaan van de eerste zeer succesvolle sloeproei cursus. In 2013 was mijn afscheid, waarna in 2017 een tijdelijke come-back voor de HT volgde. Tot zover mijn sloeproei geschiedenis. Een volgende keer mijn (spannende) roei toekomst op de Atlantische oceaan. Wordt vervolgd!

Maar het altijd zeer sportieve team bleek tijdens de laatste HT-race een zeer slimme truc te hebben bedacht om de afnemende krachten, de gemiddelde leeftijd loopt tegen de 50, te compenseren. Vlak na de start in de haven van Harlingen kwam vanonder een berg reddingvesten een 11-de roeier tevoorschijn die snel de reserveriem ter hand nam. Door het slechte zicht werd dit aanvankelijk door niets of niemand opgemerkt. Maar bij het naderen van de finish in West-Terschelling bleef deze extra roeier te lang zitten en dat werd opgemerkt door een oplettende toeschouwer uit Urk. Na bestudering van de vele foto's die onderweg zijn genomen, kwam de organisatie dan ook tot een unanieme beslissing; diskwalificatie van de Azorean High. De illegale roeier, J.V. uit Katwijk, is inmiddels in zijn woonplaats verhoord door de politie. Volgende week zal de organisatie zich buigen over het HT-nummer van de boot. Indien deze wordt ingetrokken, zal deze volgens de HT-statuten worden gegund aan de Thussen Uit, geroeid door het Mixedteam van Ferox.

Extra roeier leidt tot diskwalificatie

De Azorean High van de Katwijkse sloeproevereniging Ferox is na de 32-ste HT-race gediskwalificeerd en uit de eindrangschikking gehaald. De organisatie van de HT-race zal zich ook nog buigen over het intrekken van het HT-nummer. Een verboden 11-de roeier is de reden van deze zware sanctie.

Van onze sportverslaggever

De zeer succesvolle HT-race krijgt zo nog een vervelend staartje voor het eerste Herenteam van Ferox. Al jaren lang noteert het team in de Azorean High de snelste roeitijd in deze beroemde race tussen Harlingen en Terschelling.



Duidelijk zichtbaar geheel voorin de boot de 11-de roeier.

Fake nieuws anno 2006

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

Zaterdag 26 februari 2022 staat er weer een roeiworkshop op het programma. Tijdens de workshop maken de deelnemers kennis met onze gezellige club en met de sloepen. Op het water worden diverse commando's en de roeitechniek geoefend. Natuurlijk hopen we dat de deelnemers de slag te pakken krijgen en nog lang gaan genieten van de roeisport.

Hieronder wordt de roeitechniek nog eens uitgelegd (*Bron: Handboek Veilig roeien en sturen en Website RV Ferox*)

De juiste roeislag

De effectieve slag heeft vier onderdelen: inpik, effectieve slag, uitpik en de recoveryslag. De slag loopt van voor naar achteren, dus niet van boven naar beneden en ook niet in een cirkel.

Als de beweging van boven naar beneden gaat, wordt de sloep namelijk naar beneden geduwd in plaats van naar voren. De sloep wiebelt als er ongelijk wordt geroeid of met een krachtsverschil tussen stuur- en bakboordzijde.

Inpik

Het moment voor de inpik is het rustpunt van de gehele slag. Houd de bovenzijde van het blad schuin naar voren voordat je inpikt. Dit zorgt ervoor dat het blad in het midden van de slag haaks door het water gaat, zodat de boot naar voren, en niet naar beneden of omhoog. De inpik is ver naar voren; je begint de slag niet pas dwars op de sloep. Laat je riem het water invallen; dit kost je geen kracht.

Effectieve slag

De effectieve slag moet voldoende lengte hebben; hij moet dus niet te kort maar ook niet te lang zijn. Begin naar voren (beweeg je lijf naar je knieën) en maak de slag af tot ver naar achteren. Zorg dat je je armen en benen niet over-strekt. Steek het blad niet te diep in het water, laat alleen het gekleurde deel van de riem contact met water maken, de rest blijft boven water.

Uitpik

De uitpik is een korte manoeuvre; geen rustpunt. De uitpik zit ver naar achteren, gebruik dus je buikspieren. Geef geen ruk aan de riem om jezelf omhoog te trekken, want daarmee duw je de sloep naar beneden, niet naar voren. Denk eraan; de effectieve slag gaat van voor naar achteren, niet van boven naar beneden.

Recoveryslag

Draai de riem tijdens de recoveryslag in de goede positie: de bovenzijde van het blad wijst naar de Stuur. Het blad gaat vlak over het water. Houd de recoveryslag kort (snelle beweging). Daarna kom je weer terug bij het rustpunt van de slag (zie 1, zie inpik).

Let erop dat je de riem in de recoveryslag vlak boven het water houdt. Als je moe wordt, wordt het vaak moeilijk om de buikspieren goed te gebruiken. Je leunt op je riem, je gaat met je armen werken waardoor de riem hoger uit het water komt, en dus niet meer vlak over het water scheert. De riem maakt dan een cirkel van boven naar beneden, in plaats van vooruit.

De beweging van het lichaam

De basistechniek van het roeien is een combinatie van houding, de slag zelf en de riemen, een juiste lichaamshouding is van belang voor het juist overbrengen van de krachten maar om blessures te voorkomen;

- Hang bij de effectieve slag (zie hieronder) recht naar achteren (niet in een bochtje).
- Houd je schouders laag.
- Houd je rug recht, ga met je lijf van voren naar achteren.
- Beweeg naar voren en hang naar achteren Daarmee werk je met je lijf in plaats van dat je trekt met je armen.
- Zet af met je benen en bovenlijf. Gooi je bovenlijf naar achteren en duw dan met je benen verder.
- Overstrek je armen niet. Je hángt aan je riem; je trékt er niet aan.
- Geef bij het omhoog komen géén rukje aan de riem. Dat verstoort de continuïteit van de beweging in de boot en duwt de sloep meer in het water dan dat hij naar voren gaat. Omhoog komen is een kwestie van samenwerken tussen armen en vooral buikspieren.



Teamwork

Roeien is een ultieme teamsport en als team kun je alleen de maximale prestatie leveren wanneer alle energie die in de riemen wordt gestopt tegelijkertijd, gelijk verdeeld en in dezelfde richting wordt geleverd. Iedere onbalans in de verdeling van krachten is minder efficiënt en dus wordt in de training veel aandacht besteed om te zorgen dat er door iedereen precies gelijk worden geroeid.

Samengevat:

- De stuurboordslagroeier is degene die de slag bepaalt. De bakboordslagroeier moet de slag van de stuurboordslagroeier volgen. Alle andere roeiers moeten de slag van de slagroeier aan hun kant volgen. Dus niet de slag van hun directe voorbuurman/vrouw, tenzij dat de slagroeier is.
- De riemen allemaal tegelijk in het water.
- De riemen allemaal tegelijk uit het water.
- De bladen van iedere riem moeten even diep onder water zitten.
- De slaglengte van iedereen moet hetzelfde zijn.
- Zo ver mogelijk naar voren en zo ver mogelijk naar achteren ('hele slagen maken').
- De bladen van de riemen moeten verticaal in het water staan.
- De kracht van de armen op de riem moet in het horizontale vlak liggen en geen verticale component hebben.

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 Rijneveld penningmeester.rvferox@gmail.com	06-20139051
Secretaris/sponsoring	: Dominique Klok secretaris.rvferox@gmail.com	
Ledenadministratie	: Danielle van Leeuwen secretaris.rvferox@gmail.com	
Vicevoorzitter en		
Fondsenwerving	: Marco Bakker	06-25001481
PR + Promotie	: Arien van Egmond	

Commissies

Veiligheidscommissie	: veiligheid.rvferox@gmail.com	
PR commissie	: prferox@gmail.com	
Sponsorcommissie	: via info@rvferox.nl	
Onderhoudscommissie	: via info@rvferox.nl	
Clubhuiscommissie	: via info@rvferox.nl	
Activiteitencommissie	: activiteitenferox@gmail.com	
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	: Aad Langeweg	aad.langeweg@gmail.com	06-37544464
	Lenja van Heteren	ljvanheteren@hotmail.com	06-24427993
Recreanten wo/vr	: Gijco Rijneveld	gcrijneveld@gmail.com	06-20139051
Veteranen	: Aad Langeweg	aad.langeweg@gmail.com	06-37544464
	Teun Barnhoorn		06-57096919
Kittens	: Ricardo Vliegthart		06-41781660

't Sloepie

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



Katwijk

Roeiers met passie