

Clubblad van Roeivereniging Ferox

'T SLOEPIE

Jaargang 20

Mei 2022

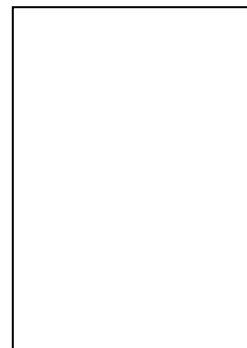


Mighty Mo ■ Thussenuit ■ Bacchus ■ Azorean High



www.rvferox.nl

info@rvferox.nl



Wesseling Logistics



Inhoud

Het bestuur.....	4
Sloep- en bordspansoren.....	5
Kort nieuws	7
Voorstellen bestuursleden.....	9
Een bericht van de veiligheidscommissie.....	11
PR Commissie	13
Onderhoud commissie.....	14
Vechten op de Vecht 2022	16
Utrechtse Grachtenrace Rondom.....	19
Castle to Crane: 5 Miles from Home.....	20
Van Castle via Crane en La Gomera naar Antiqua	23
Landtraining (Deel 3).....	25
Historisch besef	26
Roeikalender 2022	28
Cursuscommissie	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



Beste leden

Inmiddels is het seizoen begonnen en wordt er weer volop getraind en wedstrijden geroeid. Als vereniging hebben we goed gepresteerd tijdens de eerste wedstrijden van dit seizoen. Er zijn verschillende prijzen gewonnen. De wedstrijdteams zijn alweer ingeschreven voor de komende wedstrijden. Ook daar hopen we goede resultaten te behalen.

Als vereniging hebben we met alle negen teams, verspreid over meerdere dagen, meegedaan aan de "5 miles from home challenge" en leuke resultaten neergezet. Deze challenge werd georganiseerd door Castle to Crane, Ocean to City & Welsh Sea Rowing. Vanuit diverse landen deden er teams mee.

De roeiworkshop heeft weer een aantal nieuwe leden opgeleverd. Hartelijk welkom in onze snelgroeiende vereniging.

Met het geld van het Meerlandenfonds zijn aanpassingen gedaan rond het botenhuis die de veiligheid verder vergroten. Er zijn antislip profielen bevestigd op de trap en op de steiger voor het botenhuis. Er is een beugel gemaakt om het in- en uitstappen makkelijker en veiliger te maken.

Het opleiden tot stuurman/vrouw heeft de eerste nieuwe bekwame stuur 1 opgeleverd sinds we begonnen zijn met dit programma. We hopen in de loop van het seizoen meer nieuwe stuurmannen/vrouwen aan de lijst te kunnen toevoegen.

Eind Juli is er in Rotterdam de World Police and Fire games. Een evenement waar, vanuit de hele wereld, politie en brandweermensen met PTSS samen komen om verschillende sporten te beoefenen. Door de organisatie is als demonstratiesport het sloeproeien gekozen. Vanuit de FSN is het verzoek gekomen om Kuiken of Zeegsloepen af te vaardigen. Als Ferox hebben we de Mighty Mo aangeboden om te gebruiken tijdens dit bijzonder evenement.

We wensen jullie een heel leuk, sportief en succesvol vervolg van dit seizoen toe.

Het bestuur

SLOEP- EN BORDSPONSOREN



Thunnissen Onderhoud

MARINA | *Rijnsburg*



Hoevens Assurantiën



Rabobank



T.T.S.
Truck & Trailer Service Blansjaar



nico's fietsen

Voor eerlijk advies
en een prachtige fiets

Kom bij ons langs voor:

- Advies
- Reparatie
- Onderhoud
- Alle soorten fietsen

Zeeweg 82b
2224CG katwijk
071 - 4071668
www.nicosfietsen.nl

U bent van harte welkom!

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



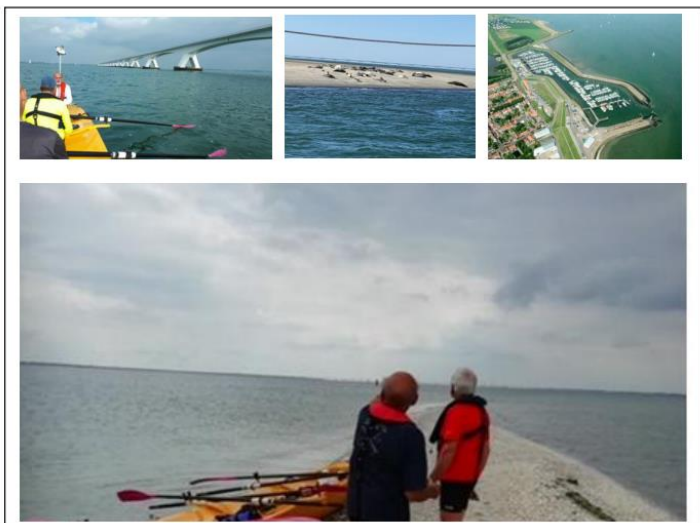
Werkkleding • Watersport- en Kampeerartikelen

L. van Duijn B.V.

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

KORT NIEUWS

2-daagse Guus van Wechem tocht
op de Oosterschelde
10-11 september 2022



De DCR (Dutch Coastal Rowing Club) organiseert een 2-daagse “Monstertocht” die de naam draagt van onze onlangs overleden voorzitter: Guus van Wechem.

De GvW- tocht staat open voor deelname met zeewaardige roeiboten zoals Coastal Boten en Sloepen. Op 10 september wordt vertrokken vanaf de Roompot Marina (5 km oostelijk van de Oosterschelddam) voor een rondje Oosterschelde (Zeeland) in twee dagen met een overnachting in Sint Annaland. De roei-afstand per dag bedraagt ongeveer 30 kilometer en er wordt hoofdzakelijk stroom-mee gevaren.

Stuur een email naar info@dutchcoastalrowing.nl , o.v.v. GvW tocht, voor meer informatie, c.q. inschrijving.

Geregeld voor deelnemers: gebruik helling, parkeren bij Roompot-Marina, kampeerplek in Sint Annaland, vervoer van eventuele bagage Roompot – Sint Annaland v.v., begeleiding op het water.

Zelf regelen: gebruik van (hef)kraan bij Roompot, opzetten en afbreken eigen tent.
Let op: het aantal supermarkten en restaurants in Sint Annaland is beperkt.

Speciaal t.b.v de leden van het veteranenteam is er een beugel geplaatst om het instappen makkelijker en vooral veiliger te maken. Met dank aan Teun voor het monteren van de beugel.

Er is al met plezier gebruik gemaakt van deze veilige instap in de sloep.



Daphne van de Exploding Kittens is op maandag 25 april moeder geworden van dochter Maud.

Derek en Daphne, hartelijk gefeliciteerd met de geboorte van jullie dochtertje en heel veel geluk met elkaar



VOORSTELLEN BESTUURSLEDEN

In de komende Sloepie nummers stellen een aantal bestuursleden zich voor.

Hoi, ik ben Arien, algemeen bestuurslid en betrokken bij de PR- en Cursuscommissie. Ik loop al wat jaren rond bij Ferox en heb in diverse teams geroeid of teams rondgestuurd. Ik heb het erg naar mijn zin binnen het Ferox-verenigingsleven en vindt het erg leuk om mensen enthousiast te maken voor de sport. Mijn andere grote hobby is schapen drijven.



Hierbij mijn input voor het voorstelrondje bestuur:
Mijn naam: Marco Bakker en mijn functie in het bestuur is Vicevoorzitter. Daarnaast verzorg ik de fondsenwerving en ben ik aanspreekpunt voor de onderhoudscommissie
Ik roei bij de Boys of Summer.



Naast het roeien gaat mijn vrije tijd vooral op aan mijn eigen bedrijf en daarnaast vind ik het leuk om te ontspannen door het uitvoeren van allerlei klussen en projecten in en om het huis. Als er dan nog tijd over is dan ben ik samen met mijn vrouw te vinden op de bank en kijken we een film of serie in onze thuisbioscoop. Totdat het weer januari is dan start bij ons in Noordwijkerhout het carnavalsseizoen en ben ik te vinden op de kluslocatie om gezellig met vrienden te bouwen voor de carnavalsoptocht.

Groet,
Marco

Mijn rol binnen het bestuur is penningmeester.

Na eerst een jaar met het oude bestuur te hebben meegelopen. Heb ik de taak van penningmeester van Bas overgenomen. Inmiddels alweer mijn 4^e jaar. Ik maak al iets langer deel uit van deze mooie vereniging. Dit is mijn 22^e roeiseizoen waarvan 14 jaar bij Ferox.



Op het moment van schrijven zijn we bezig om met 9 teams, verdeeld over 4 dagen, Castle to Crane te roeien. Mooi dat alle teams hieraan meedoen, een compliment voor de organisatie! Dit laat ook zien wat voor mooie vereniging wij hebben. Zelf hoop ik nog jaren te blijven roeien met mijn roeivrienden van de Azorean High, maximaal trainen voor zo goed mogelijk resultaat.

Tot in het clubhuis of op het water!

Groet, Gijco



EEN BERICHT VAN DE VEILIGHEIDSCOMMISSIE

De afgelopen periode is er weer veel gedaan op het gebied van de veiligheid. Op verzoek van het bestuur zijn er criteria opgesteld waaraan stuurlieden moeten voldoen. Het kan niemand zijn ontgaan, de stuur heeft een grote verantwoordelijkheid. Het is dus een taak die niet te licht moet worden opgevat. Aan de andere kant willen we als vereniging ook voldoende stuurlieden hebben zodat elk team zelfstandig het water op kan en niet afhankelijk is van andere teams. Dus moet er ook gekeken worden hoe iemand een bekwame stuur kan worden.

Samen met het bestuur zijn we tot een aantal uitgangspunten gekomen waar een stuur aan moet voldoen en hoe iemand een bekwame stuur kan worden. Hierbij maken we onderscheid in een aspirant stuur, een bekwame stuur 1 (heeft al de nodige ervaring en kan overdag en bij rustig weer de sloep sturen) en een bekwame stuur 2 (ervaren stuur die onder alle omstandigheden het water op kan). We hopen dat dit gaat helpen bij het vaststellen wie bekwame stuurlieden zijn en hoe je een bekwame stuur kan worden.

We hebben de nodige aandacht besteed aan de diverse bruggen over ons roeiwater. Na diverse meldingen bij de gemeente Oegstgeest over de hinderlijke verlichting van de fietsbrug over het Oegstgeesterkanaal, heeft de gemeente het licht enigszins gedimd. Dat is echter nog niet genoeg om de situatie veiliger te maken. Dus gaan we opnieuw aankaarten en hopen we dat de gemeente onze zorgen serieus neemt.

Op vrijdag 25 maart jl. is Gerrard namens Ferox aanwezig geweest bij een bezoek aan de Torenvlietbrug. Het projectteam Rijnlandroute had diverse roeiverenigingen gevraagd om mee te denken over de doorvaartmogelijkheden voor roeiers. Samen met de roeiverenigingen uit Leiden en Voorschoten hebben wij hier input voor gegeven.

Daarnaast heeft de gemeente Katwijk aanpassingen gedaan aan de Koningin Julianabrug waardoor de brugopeningen ook in het donker beter te zien zijn.

Zoals we al vaker hebben aangegeven waarderen we jullie input heel erg. Als jullie onveilige situaties zien, blijf ze aan ons doorgeven!

Hoe zit het ook alweer met... de doorvaartopeningen bij bruggen

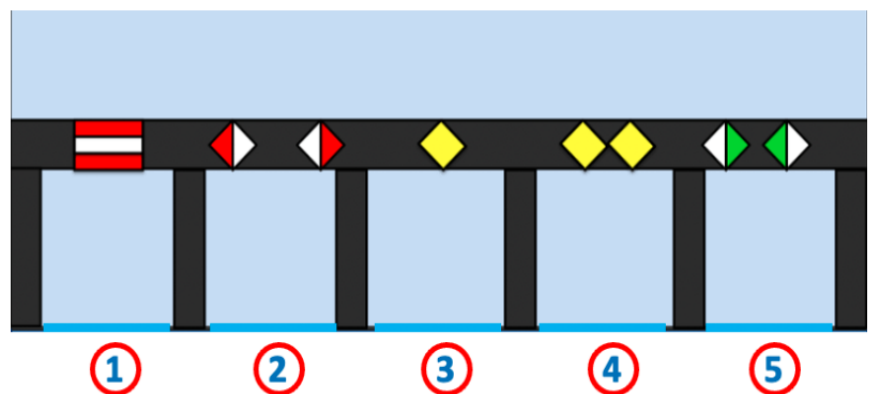
Wat betekenen deze borden bij de bruggen? We nemen ze kort met je door:

1. Verboden door te varen. Hier mag je dus niet doorheen! Dit bord wordt soms vervangen door een rood licht.
2. Verplicht om binnen het aangeven gebied te varen, aan de witte kant van de tekens.
3. Doorvaren toegestaan, maar er mag van de andere kant ook een schip door deze opening varen. De gele ruit wordt soms vervangen door een geel licht.
4. Doorvaren toegestaan, er mag van de andere kant geen schip door deze opening varen. De twee gele ruiten worden soms vervangen door twee gele lichten.
5. Aanbevolen om binnen het aangegeven gebied te varen, aan de groene kant van de tekens.

Met name 1, 3 en 4 kan je op ons roeiwater tegenkomen.

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, boemerang, 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

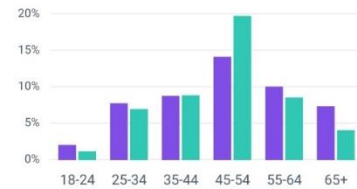
<https://facebook.com/RoeiverenigingFerox>

Doelgroep

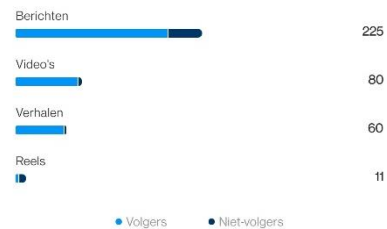
544 Facebook-volgers

Geslacht en leeftijd

Mannen 50.50%
Vrouwen 49.50%



Bereik van inhoud



ONDERHOUD COMMISSIE

Afgelopen maanden is de onderhoudscommissie weer een flink aantal klussen uitgevoerd.

Veiligheid boothuis

Op 12 maart is een groep klussers aan de slag gegaan met het boothuis. Afgelopen jaar hebben we een bijdrage ontvangen van het Meerlandenfonds om de veiligheid rondom het boothuis te vergroten. De trap naar de steiger is voorzien van antislip materiaal. De nieuwe aanlegsteiger van de Mighty Mo wordt veel gebruikt, maar kan nog wel eens glad zijn als deze nat is. Ook die is voorzien van anti-slip stroken. Als laatste heeft de aanlegplaats van de Mighty Mo een orientatielicht gekregen. Deze is in te schakelen via het schakelbord in het boothuis naast de zijingang.



Als laatste zal de ThussenUit aanlegplaats nog voorzien worden van een instaphulp waar je je aan kunt vasthouden bij het in en uitstappen van de boot.

Trailer ThussenUit



De trailer van de ThussenUit is aan een revisie toe. De kielrollen voldoen niet meer. De centreerrollen aan de achterkant helpen onvoldoende om de boeg op de trailer te helpen en de kimrollen zijn eigenlijk te licht waardoor ze regelmatig verbuigen. Dit zorgt dat het traileren van de boot veel aandacht en beleid vergt met risico tot beschadiging van de boot. Als laatste is de lier een vrij licht exemplaar en wordt bij voorkeur vervangen door een zwaarder model met lierband.



Met een ontwerpteam bestaande uit Jan-Willem, Kees, Erik, Leendert, Henk, Ricardo en Marco is op basis van het ontwerp van de andere trailers van de vereniging een revisieplan opgesteld, materiaal verzameld en inmiddels gestart met de uitvoering. De kielrollen zijn vervangen en er waren nog reserve kimrollen beschikbaar van de Bacchus trailer en kunnen gebruikt worden voor ondersteuning. Van de nieuwe Mighty Mo trailer wordt

het ontwerp van de centreeerrollen overgenomen. Die zal de komende periode gemaakt worden.

Oplaadbare toplichten

Vorig jaar zijn nieuwe toplichten aangeschaft voor de sloepen. De lichten zijn goed zichtbaar echter de batterijen zijn hierdoor snel leeg en moeten regelmatig vervangen worden. Dat moet anders kunnen dacht Marco. In de kerstvakantie is daarom een idee uitgewerkt om de lampen te voorzien van een USB aansluiting waardoor ze met een powerbank gevoed kunnen worden. Deze is oplaadbaar waardoor de batterij niet meer vervangen hoeft te worden. Eerst is het Bacchus licht aangepast. Op basis van de ervaring daar zijn vervolgens de overige lampen ook aangepast. Nu hoeft de lamp dus alleen maar in het boothuis aangesloten te worden op een van de laadsnoeren en blijft vervolgens altijd vol. De oplaadbare batterij gaat ca 1,5 week mee, voldoende dus als een keer vergeten wordt deze op te laden. Voor de situatie dat onverhoopt toch de powerbank leeg is zal een extra powerbank in de veiligheidstas worden gedaan, met verlengsnoer. Deze kan dan op de lamp aangesloten worden. *We zijn nog op zoek naar een paar powerbanks voor in de veiligheidstassen.*

CHINEES INDISCH RESTAURANT

金山酒樓

KAM SAN

Iedere vrijdag- en zaterdagavond Chinees en Indisch buffet

Hoorneslaan 201-203
2221 CP Katwijk aan Zee (Noord)
Telefoon (071) 4024085



CHINEES INDISCH RESTAURANT

廣東酒樓

KWANGTUNG

Tramstraat 3, Rijnsburg
Telefoon (071) 4025048

SPECIALITEIT CANTONESE KEUKEN

VECHTEN OP DE VECHT 2022

Een goed begin...

Na weken allerlei intensieve trainingsschema's te hebben afgewerkt, stond op 2 april de eerste krachtmeting op de agenda voor de heren van de Azorean High. Traditiegetrouw is de Vechten op de Vecht in Weesp. Met vier teams en drie sloepen was Ferox goed vertegenwoordigd. Maar we waren zeker niet de enige deelnemers. Het startveld voor de sloepen bestond uit maar liefst 135 teams. Diverse drakenboten maakten het feest compleet.

Het weer was fris, maar zonnig met een stevige noordoostenwind. Het tijdstip van vertrek ergens eind van de ochtend. Terwijl de dames zich al klaar maakten voor de start in Weesp verzamelden wij ons op het gemak bij de fam. Haasnoot in Katwijkerbroek. Om met z'n tienden aan de start te verschijnen was Benjamin uit het Pulletje aan het team toegevoegd. Stuurman Kees was ook van de partij en maakte de bezetting compleet.

Na een soepel ritje, waarbij we onderweg via sloepvolgen.nl de inspanningen van de dames konden volgen, arriveerden we nog op tijd in Weesp om deze bikkels naar de finish te schreeuwen.

Nadat zij hun prestatie hadden geleverd was het onze beurt. De regie was bij Kees weer in de oude vertrouwde handen. En hij was weer goed op dreef. Het was op de Vecht een drukte van belang. Alle roeiers waren zo ongeduldig als een stel koeien die voor het eerst weer de wei in mogen. Dat ongeduld in combinatie met de venijnige zijwind zorgde ervoor dat voor de startlijn allerlei sloepen op een kluitje kwamen te liggen. Daar moesten we ons nog even doorheen worstelen.



Sociaal mens als hij is was Kees druk bezig om naast ons ook roeiers en stuurlieden om ons heen op scherp te zetten. Dat ging natuurlijk wel met weinig bedekte termen gepaard. De sfeer zal er weer ouderwets goed in!

Door een wijziging in de startvolgorde konden de hoofdklasse sloepen als eerste na de drakenboten van start gaan. Een gouden greep voor de competitie want zo wordt veel buitenom inhalen en gedoe bij het keerpunt voorkomen. Nadat we ons aan de kluwen sloepen hadden ontworsteld konden we klaarliggen en was de eerste wedstrijddeelname een feit. Met een stevig tempo kon de ruim 11 km op de Vecht worden afgewerkt. En dat ging best goed. De eerder gestarte sloepen werden rap ingehaald. Op het keerpunt hadden we zelfs de eerste drakenboot al te pakken. Tijdens het eerste deel van de terugweg was vooral de venijnige wind de scherprechter. Maar de gang bleef en goed in en na nog twee andere drakenboten te hebben gepasseerd was de finish alweer snel in zicht. Nog binnen het uur kon de Azorean ruim als eerste sloep worden afgevlagd.

Na de sloep op de kar te hebben gezet namen we afscheid van Kees, Gijco en Benjamin en gingen we nog even sfeer proeven bij de feesttent. Daar was het ouderwets druk, alle Corona perikelen van de afgelopen twee jaar leken te zijn vergeten. Terwijl de DJ alle aanwezigen op stampende housemuziek trakteerde (je moet ervan houden) werden op de kade nog wat ervaringen uitgewisseld. Een select gezelschap bleef hangen voor de prijsuitreiking en kon de Duo prijs samen met de dames in ontvangst nemen.

En de duoprijs voor de Azorean High dames en heren. Gefeliciteerd



[Hoevens Adviesgroep](#)



Naast deze fraaie bekens was onze inzet goed voor een vierde plek in het Algemeen klassement. Met een wattage van 99,35 waren we zeker niet ontevreden. De kop is eraf... op naar de rest van het wedstrijdseizoen!

Hugo

Ook de Azorean High dames, de Mighty Mo en het ThussenUit Mixteam namen deel aan deze wedstrijd op de Vecht.



UTRECHTSE GRACHTENRACE RONDON



Roeivereniging Ferox

9 april om 21:05 · 🌐

...

Een 3e prijs in de 1e klasse voor de heren in Mighty Mo 🏆 en een 14e plaats in de 2e klasse voor het mixteam in de Bacchus bij de [Utrechtse Grachtenrace ronDom](#). Gefeliciteerd !! 🍷👏👏

[Chemgas Shipping Sloeproeven NL](#) Roeivereniging Ferox



CASTLE TO CRANE: 5 MILES FROM HOME

Na twee keer in corona tijd de 5 miles from home te hebben georganiseerd was het de vraag of de organisatie het dit jaar weer zou organiseren, maar begin April kwam het verlossende bericht. Ontstaan in 2020 tijdens de lockdown kwam de organisatie van de Castle to Crane wedstrijd in Schotland op het idee om een wedstrijd te organiseren waarbij sloepen en skiffs vanuit de hele wereld konden meedoen. De 5 mile (8 kilometer en 47 meter) konden in het thuisland worden geroeid en wedstrijdgegevens werden aan de organisatie in Schotland doorgegeven die het uiteindelijk klassement bepaalde. Na in 2020 met twee sloepen en twee teams te hebben deelgenomen en vorig jaar met zes teams en vier sloepen deden dit jaar alle teams en weer alle sloepen van de vereniging mee aan deze wedstrijd.

Dit jaar werd het voor Ferox op woensdagavond afgetrapt met een spannende wedstrijd tussen het recreantenteam “In Between” in de Thussen Uit, het andere recreantenteam “Bacchus Best” in de Bacchus en de “Exploding Kittens in de Mighty Mo. Na een snelle start nam “In Between” de leiding gevolgd door “Bacchus Best” en daarna de “Exploding Kittens”. “In Between” stond de leiding niet meer af en finishte als eerst.



“In Between” of te wel de Woensdagavond recreanten

Op donderdagavond was het de beurt aan het “Bacchus Mix” team in de Bacchus en de Azorean High Dames. Na te zijn gefinisht hebben de Azorean High dames gewacht om onder luid gejuich het Bacchus Mix team binnen te halen bij hun race tegen de klok.

Op vrijdagochtend waren de veteranen van team “Young at heart” aan de beurt in de ThussenUit. In een sterke solowedstrijd met veel wind kwamen de debutanten in deze wedstrijd met een sterke tijd van binnen het uur terug van hun 8 kilometer en 47 meter.



“Young at Heart” of te wel de Vrijdag Veteranen

Op zaterdagochtend waren het ThussenUit mix team en de Boys of Summer met elkaar verwickeld in een directe strijd. The boys of Summer probeerde op het keerpunt nog de binnenbocht te nemen om zo de leiding te over te nemen maar het ThussenUit mix team herstelde sterk en finishte als eerste.

De heren in Azorean High sloten de wedstrijd af om tijdens hun voorbereiding op de HT de 5 mile te roeien in een hele snelle tijd



Als bijzondere regel, is degene die als middelste van het klassement van 136 deelnemers eindigt de winnaar die namens alle deelnemende sloepen en skiffs de “Mean Award” in ontvangst mag nemen.

Overall Plaats	Team	Tijd	Tijd (gecorrigeerd)
14	Azorean High Heren	0:43:00	0:51:10
18	Boys of Summer	0:48:48	0:52:42
21	Azorean High Dames	0:44:56	0:53:28
44	Thussen Uit Mix	0:48:25	0:57:29
45	Exploding Kittens	0:53:50	0:58:08
49	In Between	0:49:06	0:58:26
52	Bacchus Best	0:49:42	0:59:09
86	Bacchus Mix team	0:55:06	1:05:34
108	Young at Heart	0:58:56	1:10:08

VAN CASTLE VIA CRANE EN LA GOMERA NAAR ANTICUA

Op woensdag 20 april nam ik deel aan de internationale wedstrijd Castle to Crane met het recreantenteam van de woensdag/vrijdag. Een leuk event, waar het team dat in het midden van de eindrangschikking eindigt de winnaar zal zijn. Humor ten top dus, maar vooral heerlijk om na 4 trainingen een klein uurtje voluit te gaan. Weer even het gevoel van jaren geleden te ervaren, toen ik nog wedstrijden roeide in het Heren wedstrijdteam. En hoewel de 8047 meter maar 49 minuten kostte, was de eerste huidlaag op mijn billen al weg geschroeid en plopten de eerste blaren al op mijn handen.

3 teams van Ferox stonden woensdag aan de start en tijdens de afterparty in het clubhuis kwam iemand op me aflopen en vroeg: Ben jij degene die de Atlantische oceaan gaat overroeien? Ik antwoordde: "Ja, als ik gezond blijf, is dat wel de bedoeling". Maar hoe doe je dat dan, als ik nu al na 1 uur total loss ben geroeid ben? Dat houdt een mens toch niet vol?

"Ja hoor", zei ik. "Zelfs al zou ik helemaal niet roeien, dan zorgen de stroming en de wind ervoor dat ik uiteindelijk aan de overkant in Anticua kom. Al kan dat zo maar 200 tot 300 dagen duren. Dus roei je een beetje mee, dan kan je in 45-50 dagen de overkant bereiken".

En met beetje bedoel ik dan 2 uur op 2 uur af, dag en nacht. En dat 45 dagen achter elkaar. 2 uur roeien, en dan 2 uur eten, slapen en wat boothoudelijke klusjes. En maar hopen dat de automatische watermaker werkt, anders gaat het grootste deel van je rusttijd op aan het maken van zoet water.

De ervaringen van teams die al eerder deelnamen aan deze langste roeirace (5200 kilometer) van de wereld, leren ons dat het lichaam zich vrij snel aanpast aan deze veranderende omstandigheden. In ons 'normale' leven maken we ons vooral zorgen over de 7-8 uur slaap, die je nodig hebt om de dag door te komen. De eerste 3 dagen op de oceaan zit je vol adrenaline en slaap je slecht, daarna komt de vermoeidheid opzetten en gaat je lichaam zich langzaam aanpassen aan het nieuwe ritme. Daar kun je vrijwel niet op trainen, dat gebeurt gewoon. Dat het lichaam dit fysiek aankan, is niet het belangrijkste. Dat kan het, met dien verstande dat je uiteraard topfit aan de start moet staan.

De uitdagingen liggen vooral op het mentale vlak. Wordt je niet gek na weken uitzicht op alleen maar water, water en nog eens water? De donkere nachten, de soms hoge golven, die je vanuit het niets compleet kunnen verrassen en waardoor je ook om kunt slaan. Altijd gezekeerd dus en

als je binnen zit altijd de luiken dicht. De boot is zelf richtend, maar je kunt je behoorlijk bezeren als je een koprol maakt. En hoewel de stroming en wind meestal de goede kant op gaan op dit deel van de Atlantische oceaan, kunnen depressies de boel soms dagenlang behoorlijk verzieken. En daarnaast is er daar de Marlijn, een soort zwaardvis, die de laatste 2 jaar er een hobby van heeft gemaakt om oceaanoerboten te doorboren met hun zwaard. Genoeg redenen dus om niet deel te nemen aan deze race, maar ook meer dan voldoende om het wel te doen. Maar dat bewaar ik voor de volgende keer.

Paul



Uw Echte Warme Bakker

C. Guyt

Roest van Limburgstraat 9
Tel. 4013739 - Katwijk

LANDTRAINING (DEEL 3)

FEROX HITT 2

- 4 oefeningen
- Aantal herhalingen per niveau:
 - Laag: 5-9 herhalingen (oefening 3: 5-9 herh. per zijde)
 - Medium: 10-19 herhalingen (oefening 3: 10-19 herh. per zijde)
 - High: min. 20 herhalingen (oefening 3: 20 herh. per zijde)
- Uitvoeringstijd: 15 – 20 minuten. AMRAP (As Many Rounds As possible) Probeer zoveel mogelijk rondes te doen in deze tijd.



HISTORISCH BESEF

Nieuwe aanwinst voor roeivereniging Ferox

In 2002 heeft Teun Barnhoorn zijn toenmalige werkgever Thunnissen Onderhoud BV zover gekregen om de aanschaf van een nieuwe sloep te financieren. Na overleg binnen de vereniging werd besloten om deze nieuwe sloep te laten bouwen door het Ferox lid Wim Haasnoot. Wim heeft als bouwer van de Azorean High de nodige ervaring met het bouwen van sloepen. Als nog werd zo besloten.

De volgende foto's geven een impressie van de bouw van de sloep.



De kielbalk en de eerste spanten zijn geplaatst. Vervolgens wordt de "huid" in de vorm van smalle stroken aangebracht.



De vorm komt er in en de afwerking kan gaan beginnen.





Het begint nu op een sloep te lijken



Het resultaat mag er zijn: de “ThussenUit” is geboren!

Met deze sloep wordt door een aantal teams met plezier geroeid, de sloep is licht in gewicht en ook erg snel.

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

De workshop Sloeproeien op zaterdag 26 februari jl. was weer een groot succes. Met 2 sloepen vol cursisten en vrijwilligers gingen we het water op. Na het oefenen van de roeislag en de commando's werd tijdens een sprintje van 100 meter al 8.6 km per uur geklokt. Een hele mooie prestatie.

Scan de QR code voor het filmpje van de workshop.



Een aantal workshopers zijn inmiddels ingestapt bij bestaande teams. Zij worden daar verder opgeleid. Ook bij de Recreanten, de Kittens en Veteranen mochten we nieuwe roeiers verwelkomen.

Allemaal heel veel roeiplezier gewenst.

Hieronder nog even de meest voorkomende roeicommando's:

1. "Haal op – gelijk": klaarzitten voor de eerste slag en daarna op "gelijk" blad in het water.
2. "Strijk – gelijk": klaarzitten voor de eerste slag achteruit en daarna het blad insteken.
3. "Halen": roeien, gelijk met de slagroeier.
4. "Riemen – lopen": riemen parallel. aan de sloep laten lopen (bruggen bijvoorbeeld).
5. "Op riemen": stoppen met roeien.

6. “Afstoppen”: de riemen worden in een hoek van 90 graden met de sloep in het water gehouden en er wordt tegendruk gegeven. Doel hiervan is de sloep af te remmen.

Uitgebreide informatie over de commando's en de techniek vind je op de website www.rvferox.nl onder menuknop 'Sloeproeien'. Hier vind je ook het handboek 'Veilig roeien en sturen'. In het handboek worden de commando's uitgebeeld.

Roeibips

Het is een soort van acceptatie,
En hoort bij de roeiersgeneratie.
Kussens, matjes, alles geprobeerd,
Telkens mijn bips netjes ingesmeerd.

Met de vaseline vol op mijn billen,
Zal het uiteindelijk maar weinig verschillen.
Na wat golven en een paar duizend slagen,
Kan mijn derrière het niet meer verdragen.

Is dit nou leuk? Is dit het waard?
Toch is het een kwaal die je aanvaard.
Het strijden met zijn allen, we gaan ervoor!
Soms ga je halfdood, maar je zet door!

Achteraf erger ik mij groen en geel,
Maar accepteer, met de HT blijft mijn kont niet
heel.

Tinus

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	06-12311236
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