

Clubblad van Roeivereniging Ferox

'T SLOEPIE

Jaargang 20

September 2022



Mighty Mo ✓ Thussenuit ✓ Bacchus ✓ Azorean High



www.rvferox.nl

info@rvferox.nl



Wesseling Logistics





Inhoud

Het bestuur	4
Sloep- en bordsponsoren	5
Kort nieuws	9
Slag om de Zaan: kort maar hevig	10
Zaandam of Hellevoetsluis?	11
Mosselrace	15
Landtraining (Deel 4)	17
Historie: Diverse uit het archief	19
Woensdag recreanten	20
Een bericht van de veiligheidscommissie	21
Veteranen op de vrijdagochtend	22
Roeikalender 2022	23
Workshop Sloeproeien (3-delig)	24

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



HET BESTUUR



Beste leden,

De zomervakantie is inmiddels voorbij en de meeste teams zijn weer begonnen met trainen. In de komende maanden staat er weer een aantal wedstrijden op de planning voor verschillende teams. We hebben het als verenging goed gedaan in de eerste helft van het wedstrijdseizoen en we hopen dat dit een succesvol vervolg krijgt in de tweede helft van het seizoen.

Voor de World Police & Fire games in Rotterdam, waarbij het sloeproeien als demonstratiesport is geselecteerd, kregen we ,via de FSN, van de organisatie het verzoek om de Mighty Mo in te zetten. Uiteindelijk bleek dat dit niet meer nodig was; de organisatie had genoeg eigen sloepen.

In het vorige Sloepie konden we jullie melden dat de eerste nieuwe bekwame stuur l een feit was. Inmiddels zijn daar twee bekwame stuurlieden l bij gekomen, wat goed nieuws is voor onze vereniging en de teams die ze sturen.

Belangrijk is de deelname aan de Rabo Clubsupport actie. Als we voldoende stemmen weten te verzamelen willen we jullie een Ferox sportshirt geven. Onze wens is al door de Rabobank geselecteerd en we willen als bestuur dit erg graag, dus stem vanaf september op de wens van Ferox!! Meer informatie op onze website.

Als vereniging zijn we gegroeid en doen we het goed. Toch hebben verschillende teams nog versterking nodig, dus op 9 september starten we weer een workshop. Op drie vrijdagavonden hopen we een groot aantal mensen kennis te laten maken onze sport en die hopelijk als lid te verwelkomen. Daarom zijn we nu druk met het werven van deelnemers aan de workshop. Dus weet je nog iemand die een goeie aanwinst is voor je eigen team of onze vereniging, laat hij of zij zich aanmelden via onze website.

Plezier en sportief succes de komende maanden.

Het bestuur

SLOEP- EN BORDSPONSOREN



MARINA | Rijnsburg



Rabobank





 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



Mosselrace te Bruinisse

KORT NIEUWS

En weer een geslaagde bekwame stuur I. Met een mooie 8 voor het bochtenwerk.



Gefeliciteerd Ricardo Vliegenthart



SLAG OM DE ZAAN: KORT MAAR HEVIG

Na een uitstel eerder dit jaar was het 2 juli tijd voor de Slag om de Zaan 2022. Voor het eerst na twee jaar kon er weer geknald worden op de Zaan. Ruim water met een snelle startgroep zodat het inhalen geen probleem is. Hier lagen kansen voor de heren in de AH om punten te pakken. Vol goede moed reisden we af naar de Zaan, samen met onze twee nieuwe teamleden: Bob en Glenn. Naast dat ze de gemiddelde leeftijd flink omlaag brengen, zijn ze natuurlijk vooral aangetrokken vanwege hun fanatieke instelling.

Het was een vroegertje want de herenstart was 's ochtends al om 11.00 uur. De dames moesten tot 14.00 uur wachten tot ze aan de riemen konden.

Eenmaal bij de voormalige koekfabriek van Verkade werd de sloep soepel te water gelaten en kon het vaste plekje (op gepaste afstand van de rest) worden ingenomen. Nog even een bakje koffie met een plakje cake van onze eigen meesterbakker en we waren er helemaal klaar voor. De organisatie was dit jaar in andere handen dan gebruikelijk. Hierdoor liep het logistiek allemaal soms wat minder soepel dan gepland. Een paar eenvoudige mobiele toiletten hadden de wachtrij voor de WC van het aanpalende restaurant bijvoorbeeld behoorlijk verkort. Dat zal de restauranthouder ook wel prettig gevonden hebben. Want hij had een gezicht als een oorwurm.

De route was niet heel ingewikkeld. Vanwege werkzaamheden aan een brug even verderop was het parcours korter dan normaal. Om dat enigszins te compenseren had de organisatie besloten om nog even een zijhaven mee te pakken. Die extra scherpe bochten hadden van ons niet gehoeven, maar we moesten het er maar mee doen.

Na het palaver was het snel instappen en warmdraaien. Al was dat warmdraaien vanwege de temperatuur misschien niet echt nodig. Het zonnetje brandde al flink. Er stond weliswaar een flinke bries, maar wind mee was er weinig voor nodig om het zweet uit alle poriën te laten gutsen.

Om stipt 11.00 uur kon de snelle startgroep aan de bak. Als laatste van deze startgroep was het onze beurt (gek dat je bij een snelste startgroep niet de snelste sloep als eerste laat starten, ook zoiets). Er lagen een stuk of acht sloepen voor ons en die moesten we in ieder geval voor het keerpunt in de haven hebben ingehaald.

Het eerste stuk ging het allemaal volgens plan, wind mee lag de snelheid hoog. De brandende zon maakte het zwaar maar de inhaalacties liepen soepel. Toen we de Gouteyk wilden passeren, moest Kees bij een brug op het laatste moment uitwijken naar een ander brug gat.

Bij die manoeuvre sneuvelde het blad van de riem van Robert. De reserve riem was echter snel gepakt waardoor er nauwelijks sprake was van vertraging.

Richting de zijhaven lagen er nog twee sloepen voor ons, waarvan de laatste vlak voor het keerpunt in de haven kon worden ingehaald. Door het slingerende parcours van de Zaan kregen we de wind steeds meer tegen. De vermoeidheid ging parten spelen. Na het keerpunt voorbij de Zaanse Schans was de wind overwegend tegen en kon met moeite de snelheid rond de 11 km/u gehouden worden. Dan wordt het moeilijker en komt het aan op karakter en diep gaan. Aan het eind zorgden de aanmoedigingen van alle omstanders (waaronder natuurlijk het damesteam dat inmiddels ook in Zaandam was aangekomen) ervoor dat alle reserves werden aangeboord. Na een tocht van bijna 13 km konden we met 1 uur en 8 minuten op de klok de finish passeren. Het eerste gevoel was niet verkeerd, maar de twijfel was wel of het genoeg zou zijn om bijvoorbeeld de Orkaan voor te blijven.

We konden er niks meer aan doen en moesten ook nog wel een uur of vijf wachten voordat er uitsluitel zou komen. Nadat er wat miscommunicatie was over de douchegelegenheid (de sportschool gaf ons geen toestemming om te douchen, maar een kordate dame van de organisatie stelde orde op zaken) konden we ons opfrissen en een plekje aan het water opzoeken. Even bijpraten, wat drinken en weer op krachten komen. Ondertussen maakten de dames zich op voor de start en was het ons beurt om hen aan te moedigen.

Het feest kwam voorzichtig op gang en de sfeer was goed en gemoedelijk. Een aantal van ons taaiden op tijd af, terwijl de rest zich het eten en drinken goed lieten smaken. Ondertussen was duidelijk dat de Orkaan één van de bruggen verkeerd had gepasseerd. Als ze daar straf voor zouden krijgen, kon het zomaar eens een podium gaan worden. Bij de prijsuitreiking merkten we helaas dat het kwartje niet altijd goed kon vallen. We moesten genoeg nemen met een 4^e plek. De Stielen Bear staat nog steeds op eenzame hoogte, die hebben het kampioenschap al in de tas. Maar de heren in de Trewes 1 en de Polyester stonden min of meer onverwacht voor ons. Die hadden we toch al een paar keer geklopt dit jaar. Maar goed, niet te lang over piekeren. Nu weer flink trainen en op naar de wedstrijden in september!

Hugo

ZAANDAM OF HELLEVOETSLUIS?

Je zou bijna denken... weten ze bij de Thussenuit nog wel wat ze aan het doen zijn.... Jawel. Voor de mensen die het nog niet weten, als je een wedstrijd wilt roeien als team, moet je het team wel op tijd aanmelden! Voor sommigen zitten deze data in het hoofd, en voor anderen (wat mij zelf betreft) dus niet.

Nou waren we wat laat met aanmelden, dat was geen probleem gelukkig. Het probleem zat hem echter in het kranen, Er was namelijk maar één kraan en omdat wij laat waren met inschrijven kon onze boot niet gekraand worden. Organisatie weer gemaïld hoe wij dan toch het water in konden.



Ondertussen hadden de Boys of Summer van de Mighty Mo zich aangemeld als echte Nederlanders. Hellevoetsluis is GRATIS, geen wedstrijdgeld, gratis lunchpakket en koffie, BBQ na de wedstrijd. Dit was dé wedstrijd. Bij ons begon de belangstelling voor Hellevoetsluis ook meer en meer te lokken. Na verschillende mailtjes naar Zaandam toe hebben wij unaniem besloten: wij! gaan naar Hellevoetsluis. Van de 9 boten die zouden meedoen waren er uiteindelijk maar 8 over, waarvan 3 boten uit Katwijk. Mighty Mo, Pulletje en de Thussenuit,



Over de wedstrijd zelf valt niet heel veel te vertellen, Het lijkt een beetje op de HT, Urk, Bruinisse. Dit vind ik persoonlijk de leukste wateren. Onderweg zijn wij geen controle posten tegengekomen. Organisatorisch valt er nog wel wat te doen.

Wij roeiden deze wedstrijd met 8 roeiers: Jan Willem, en Dirk op slag. Dan Petra, Coby. Kees en Gerard, en onze boegroeisters Gemma en Paula.

Dit mag dan wat betreft roeiuren niet het sterkste team zijn, Het was zeker het gezelligste team. Het weer zat mee. De sfeer was goed. Alles gratis, wat wil een mens nog meer!



Voor Hellevoetsluis was dit de eerste roeiwedstrijd die ze organiseerden en dat er nog wat te verbeteren valt bleek bij de uitreiking van de prijzen.

De Thussenuit werd van Mixteam opeens een damesteam. Héél merkwaardig. Maar ondanks dat komen wij volgend jaar zeker terug. En dan met een goed getrainde volle boot.



Gratis ijs



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

MOSSELRACE

Ferox viel in de prijzen tijdens de Mosselrace 2022. De Azorean High Dames werden 2^e in de Hoofdklasse en de Mighty Mo Mannen scoorden een GOUDEN Kuiken 🐤 (1^e prijs) in het Kuikenklassement en een 3^e plaats in de 1^e Klasse. Gefeliciteerd allemaal! 🏆🐤



Danielle van Leeuwen



LANDTRAINING (DEEL 4)

FEROX HIIT 4

- 4 circuits
- Iedere oefening zo snel en vaak als mogelijk **30 seconden** uitvoeren • Uitvoeringstijd: 18 minuten.
- **leder circuit 3x achter elkaar** uitvoeren, daarna pas door naar het volgende circuit!

Ieder circuit 3x uitvoeren, daarna pas door naar het volgende circuit

CIRCUIT 1 :30 PUSH UPS Houd de rug recht 	:30 PIANKTUCKS Laat de handen op de grond staan en spring met de voeten naar voren/achteren 	:30 REST 
CIRCUIT 2 :30 ALTERNATING LUNGES Knieën max. 90gr. buigen 	:30 1/4 SQUAT JUMPS Zo explosief en hoog mogelijk springen! 	:30 REST 
CIRCUIT 3 :30 TRICEP DIPS LEGS BENT Ellebogen max. 90gr. buigen en in lijn houden met lichaam 	:30 STATIONARY SPRINTS Zo snel mogelijk sprinten op de plaats 	:30 REST 
CIRCUIT 4 :30 LEG LIFTS Voeten mogen de grond niet raken 	:30 V - HOLDS 4 seconden vasthouden, 1 seconde rust 	:30 REST 



Veteranen: Gerjan op je verjaardag roeien betekent trakteren!



Uw Echte Warme Bakker
C. Guyt
Roest van Limburgstraat 9
Tel. 4013739 - Katwijk

HISTORIE: DIVERSE UIT HET ARCHIEF



Wedstrijd 1^e paal slaan van de Rabobank aan het kanaal. Ferox won en ontving 500 Euro (2000)



Bungee roeien met de Stad Kampen in de Overrijn bij de Roskam brug (2002)

WOENSDAG RECREANTEN

17 augustus: voor het eerst weer een volle sloep op de woensdagavond omdat leden van een tweetal teams samen in de ThussenUit zijn gestapt. Weer een ouderwets lekker stuk geroeid.



Bij terugkomst in het botenhuis zagen wij dat de Mighty Mo schuin in het water lag, hij stond vol water. Snel werd besloten om deze te lozen omdat er nog meer regen verwacht werd.



EEN BERICHT VAN DE VEILIGHEIDSCOMMISSIE

Reageren op andere vaarweggebruikers

Bij het ter perse gaan van deze editie van ons clubblad ligt het grootste deel van de zomer alweer achter ons. Toch kan het nog steeds best druk zijn op het water. Die vaarweggebruikers zijn er in soorten en maten. Van kanoërs tot binnenvaartschepen. We geven daarom graag een aantal tips aan de stuurlieden:

- Hou stuurboord wal en snijdt bochten niet af.
- Kijk regelmatig goed om je heen (ook achter je) zodat je niet wordt verrast.
- Laat bij bijvoorbeeld brugopeningen duidelijk en op tijd zien welke koers je vaart. Dus draai niet op het laatste moment naar de brugopening toe.
- Kijk goed door de bocht en onder bruggen door.
- Een lage zonstand kan veel hinder opleveren en het zicht beperken. Hou hier als stuur rekening mee minder door altijd een zonnebril of pet bij je te hebben.
- Hou oogcontact met andere schippers.
- Hou de toeter bij de hand zodat je in geval van nood deze kan gebruiken.

Opleiding stuurlieden

Diverse teams hebben inmiddels bekwame stuurlieden opgeleid. Dat is goed nieuws. Wij hopen dat alle teams hier aandacht voor blijven houden. Hoe meer roeiers als een bekwame stuur aan het roer kunnen plaatsnemen hoe beter.

Maar na het afleggen van het examen ben je natuurlijk niet klaar. Ook als bekwame stuur moet je meters maken en ervaring blijven opdoen. En dit is hiervoor de juiste tijd van het jaar. Want voordat we het weten zijn de dagen zo kort dat we weer in de schemering en na zonsondergang trainen.

Tot slot

We melden het nog een keer voor de volledigheid... Ben je als stuur of roeier getuige geweest van een incident (ook iets wat goed ging, maar verkeerd had kunnen aflopen), vul dan het incidentenformulier in op de website.

Heb je vragen over veiligheid neem dan via het contactformulier contact met ons op of stuur een mailtje naar veligheid.rvferox@gmail.com. Veel mooie en veilige trainingen toegewenst!

Namens de veiligheidscommissie
Hugo Barnhoorn

VETERANEN OP DE VRIJDAGOCHTEND

Zoals bekend wordt er op vrijdagochtend door een ploeg veteranen geroeid, de belangstelling neemt steeds meer toe en de laatste week moesten zelfs een aantal leden aan de kant blijven. Dit is uiteraard niet de bedoeling maar er zijn dan net te weinig deelnemers om met twee sloepen uit te varen.

Maar goed, er wordt toch wekelijks geroeid en dan maken wij af en toe iets mee. Een aantal weken geleden roeiden wij op de Noordwijker vaart en werden wij vlak bij de brug (bij de nieuwe sloep aanlegsteigers) verrast door een groot aantal Canadese ganzen welke het nodig vonden om onze doorvaart te blokkeren. Roeien ging niet meer, dus riemen op en voorzichtig drijvend door de opstopping heen. We hebben ze niet geteld maar het waren er zeker 100.



ROEIKALENDER 2022

- za 27 augustus 2022 - [Mestreechs Sjoenste](#) (S)*
- za 27 augustus 2022 - [19e Slag om Gent](#) (S)
- za 3 september 2022 - [26e Maasrace Rotterdam](#) (S-F-O)
- za 3 september 2022 - [1e Altena Regatta](#) (SA)
- za 3 september 2022 - [Castle to Crane](#) (Schotland)
- za 10 september 2022 - [23e ZwarteWaterRace Zwartsluis](#) (S-F-O)
- za/zo 10-11 september 2022 - [Van Wechem tocht](#)
- za 10 september 2022 - [34e Great River Race Londen, Engeland](#) (S-G)
- za 17 september 2022 - [21e Veerse Meer Sloepenrace](#) (S-F-O)*
- za 17 september 2022 - [19e Slag om Makkum](#) (S-F-H-O)
- za 24 september 2022 - [4e Slag om Willemstad](#) (S-F)*
- za 24 september 2022 - [2e IJsselslag](#) (S)
- za 1 oktober 2022 - [12e Langweerder Sloepenrace](#) (S-F-H-O)
- za 8 oktober 2022 - [35e Grachtenrace Amsterdam](#) (S-F-O-GC)
- za 22 oktober 2022 - [7e Liwwadster Rondje](#) (S-F-O-GC)
- za/zo 5-6 november 2022 - [30e Muiden-Pampus-Muiden](#) (S-F-G-H-O)*

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

WORKSHOP SLOEPROEIEN (3-DELIG)

Roeivereniging Ferox organiseert van vrijdag 9 t/m 23 september om 19.30 uur een 3-delige Workshop Sloeproeien in Katwijk, Roversbrugpad 6.

Sloeproeien is een stoere duursport waarbij je in teamverband werkt aan je techniek, spierkracht en conditie, terwijl je in de buitenlucht geniet van de steeds wisselende omgeving. Iets voor jou?

Tijdens de 3-delige workshop maak je kennis met de roeisloep, de benodigde materialen en leer je de commando's en de techniek om de roeisloep voort te bewegen. Je ervaart al snel hoe leuk sloeproeien is als je de slag te pakken hebt. Ook leer je Roeivereniging Ferox beter kennen, want we sluiten de training gezellig af met een bakje koffie of thee in de roeiloods.

Wil je ook je krachten meten met de elementen van de natuur en ben je niet bang om op de blaren te zitten? Probeer deze stoere sport dan uit tijdens de 3-delige Workshop Sloeproeien bij Roeivereniging Ferox. De kosten zijn slechts €15,- Voor meer informatie kun je contact met ons opnemen via tel. 0620139051. Aanmelden kan via www.rvferox.nl (VOL=VOL).



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	: Henk Vliegenthart	henk.vlieg123@gmail.com	06-57346374
Veteranen	: Aad Langeweg	aad.langeweg@gmail.com	06-37544464
	Teun Barnhoorn		06-57096919
Kittens	: Ricardo Vliegenthart <u>'t Sloepie</u>	ricardovlieg@gmail.com	06-41781660
Eindredactie	Aad Langeweg	aad.langeweg@gmail.com	06-37544464



Katwijk

Roeiers met passie