

Clubblad van Roeivereniging Ferox

'T SLOEPIE

Jaargang 20

November 2022

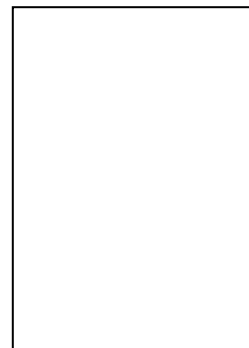


Mighty Mo ■ Thussenuit ■ Bacchus ■ Azorean High



www.rvferox.nl

info@rvferox.nl



Wesseling Logistics



Inhoud

Het bestuur.....	4
Sloep- en bordspansoren.....	5
Kort nieuws	7
Een bericht van de veiligheidscommissie.....	8
PR-Commissie.....	10
Mosselrace te Bruinisse	12
Maas race	14
Mighty Mo succesvol in diverse wedstrijden	18
Langweer : uitermate teleurstellend	19
Grachtenrace te Amsterdam	21
Nog meer Amsterdam: de Bacchus Mix vertelt.....	24
Als laatste dan ook nog de heren in de Azorean High	26
Muiden – Pampus – Muiden	27
Landtraining (Deel 5).....	29
Historie: Grachtenrace Leiden in 2007	30
Veteranen op de vrijdagochtend	31
Een berichtje van de penningmeester	33
Roeikalender 2022	34

**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,

Het eind nadert van een seizoen met veel hoogtepunten en een paar dieptepunten. We hebben het als vereniging erg goed gedaan. Er zijn veel wedstrijden geroeid en de teams staan er goed voor in verschillende klassementen. De Mighty Mo is zelfs kampioen geworden in het kuikenklassement. Meer daarover in het volgende Sloepie.

We zijn verder gegroeid in ledenaantal en hebben we een aantal nieuwe sponsors mogen verwelkomen. Met het geld dat we hebben gekregen van het Meerlandenfonds zijn er aanpassingen gemaakt rond het botenhuis, die de veiligheid verder vergroten.

Met een leuke en ludieke actie heeft de pr-commissie heel veel werk gemaakt van onze deelname aan de Rabo Clubsupport actie. Alle moeite en inspanning heeft een prachtig bedrag opgeleverd om Ferox sportshirts voor te kopen. Geweldige prestatie van de PR Commissie, iedereen die hieraan meegeholpen heeft en op ons heeft gestemd.

Zoals in het vorige Sloepie al aangekondigd, hebben weer een workshop georganiseerd. Op drie vrijdagavonden hebben een aantal mensen kennis gemaakt met onze sport. Naast veel positieve reacties op hoe de workshop was georganiseerd, hebben ook een aantal deelnemers besloten te blijven roeien. Ze zijn op de woensdagavond ingestapt. Hartelijk welkom.

Voor begin november staan er twee avonden gepland waarop we een roeierscafe organiseren. Aan de hand van het meerjarenplan kijken we met elkaar naar wat we bereikt hebben en waar we heen willen. En naar de veiligheid. Maar er is ook tijd om bij te praten.

Nog een paar weken te gaan en dan is het seizoen over en gaan de sloepen uit het water voor onderhoudt. Op zaterdag 28 januari is de algemene leden vergadering als afsluiting van dit jaar en als start van het nieuwe seizoen.

Voor degene die nog roeien heel veel succes en plezier en een leuk einde van het seizoen.

Het bestuur

SLOEP- EN BORDSPONSOREN



Thunnissen Onderhoud

MARINA | *Rijnsburg*



Hoevens Assurantiën



Crane Solutions



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



Actie: Help Roeivereniging Ferox aan een nieuw clubshirt

KORT NIEUWS



BESTE LEDEN,

OM HET ROEISEIZOEN GEZELLIG AF TE SLUITEN ORGANISEREN WE EEN ROEICAFFÉ OP:

**8 EN 9 NOVEMBER VAN 19.30-21.00 UUR
ROVERSBRUGPAD 6, KATWIJK**

IN HET CAFÉ:

**PRATEN WE JULLIE BIJ OVER HET
5-JAREN PLAN**

**NEMEN WE DE VEILIGHEID ONDER DE
LOEP**

**INVENTARISEREN EN DELEN WE IDEEËN
VOOR HET NIEUWE SEIZOEN**

**KUN JE DE MAAT VOOR JE NIEUWE
CLUBSHIRT DOORGEVEN (PASSHIRTS
AANWEZIG)**

**IS ER TIJD OM STERKE VERHALEN UIT
TE WISSELEN MET EEN HAPJE EN EEN
DRANKJE**

**LAAT EVEN WETEN OP WELKE AVOND JE
ERBIJ BENT VIA ONDERSTAANDE LINK.**

TOT DAN! HET BESTUUR

ALGEMENE LEDENVERGADERING

Zaterdag 28 januari 2023 staat de Algemene Ledenvergadering op het programma. Deze willen we feestelijk afsluiten, dus hou je agenda vrij. Meer informatie volgt begin van het seizoen.

save the date

EEN BERICHT VAN DE VEILIGHEIDSCOMMISSIE

Het roeiseizoen zit er alweer (bijna) op. Na twee corona jaren kon er in 2022 weer volle bak worden getraind. De sloepen zijn intensief gebruikt en we zien dat bepaalde 'veiligheidsgewoontes' er al goed ingesleten zijn. De tassen gaan mee aan boord (maar wordt de inhoud ook regelmatig gecheckt en wordt bijvoorbeeld de zaklamp eruit gehaald in het donker?). De verlichting wordt consequent gebruikt (maar wordt ook gecheckt of de lamp goed staat en rondom zichtbaar is?).

We zijn ons bewuster geworden van veiligheid. Maar laten we erop letten dat het gevoel niet 'inkakt'. Dit betekent ook dat we elkaar scherp moeten kunnen houden.

Evaluatie risico-inventarisatie

Kennen jullie hem nog... die lange lijst waarin alle mogelijke risico's die tijdens het roeien kunnen optreden zijn beschreven? Bij het aanstellen van onze commissie zijn we tot een lijst met 73 risico's gekomen, variërend in ernst en omvang, met bijbehorende maatregelen. Nu we ruim anderhalf jaar verder zijn, is het tijd om de lijst te evalueren en te kijken of we aanpassingen of aanvullingen moeten doen. Dat zal nog best een aardige klus zijn, maar we hopen jullie begin volgend jaar (tijdens de ALV) hier verder over te informeren.

Hoe zit het ook alweer met... borden bij werkzaamheden

Op en langs ons roeiwater vinden regelmatig werkzaamheden plaats. Als die werkzaamheden gevolgen hebben voor het scheepvaartverkeer, dan worden daar langs het water verkeersborden bij gezet. Maar wat betekenen ze? We hebben een aantal van de veel voorkomende borden bij werkzaamheden op een rijtje gezet:



Verplichting om bijzonder op te letten (vergelijkbaar met het driehoekige waarschuwingsbord met uitroepetekens langs de weg). De reden waarom je moet opletten staat als tekstbord erbij geplaatst (bijvoorbeeld 'brug in aanbouw' of 'baggerwerkzaamheden').



Beperkte breedte van het vaarwater. Door omstandigheden (bijvoorbeeld een brug in aanbouw) is er sprake van een versmalling. Het getal dat in het bord staat geeft de maximale breedte aan in meters.



Voorbijlopen verboden. Hier is het verboden om in te halen. Vaak omdat het verderop smaller wordt of omdat er door de aanwezigheid van werkschepen sprake is van een onoverzichtelijke situatie.

Meldingen? Vragen?

Heb je vragen. 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. En vergeet ook niet om meldingen te doen van gevaarlijke situaties die je tijdens het roeien of sturen tegenkomt. Dat kan belangrijk zijn voor iedereen die het water op gaat.

Namens de veiligheidscommissie
Hugo Barnhoorn

FSN Cursus bekwame stuur

Van Facebook pagina Federatie Sloeproeien Nederland:

Ze komen er weer aan! De trainingen “de bekwame stuur”. Deze keer heel veel ruimte omdat we op 2 of 3 data maar liefst 2 trainers tegelijkertijd kunnen inzetten op verschillende locaties.

De data: 19 en 20 november, 10 december en eventueel zelfs een 4e mogelijkheid op 11 december.

De locaties zijn bijna allemaal rond.

19/11 in het midden van het land

20/11 in Groningen en in Willemstad

10/12 in Zaandam en in Willemstad

11/12 reserve -

Na de vele enthousiaste reacties na onze try-outs verwachten we vanuit alle verenigingen veel animo. De cursus is m.n. voor diegenen die vaste stuur zijn of i.i.g. regelmatig sturen.

Als ook de locatie van 19/11 bevestigd is zullen we starten met inschrijven. We mailen daarvoor de leden en we maken dit bekend op FB. Stay tuned!

Gr Hugo

PR-COMMISSIE

HET RESULTAAT VAN DE RABO CLUBSUPPORT ACTIE

Door de corona crisis hebben wij het 20 jarig jubileum van Ferox niet kunnen vieren. Met behulp van de Rabo Clubsupport Actie wilden we onze trouwe leden verrassen met een Ferox Sportshirt

Deze wens werd geselecteerd door Rabo ClubSupport. Tijdens de stemperiode werd er volop campagne gevoerd door onze toppers van de PR Commissie. Het zag er geweldig uit.



Help Roeivereniging Ferox aan een nieuw clubshirt!



Wij willen een hip clubshirt. Help jij mee?



Help Roeivereniging Ferox aan een nieuw clubshirt!



Help Roeivereniging Ferox aan een nieuw clubshirt!

Rabo ClubSupport

Ten behoeve van:
Roei Ver. Ferox Katwijk

Bestedingsdoel:
Jubileum shirts 20 jarig bestaan Ferox

Bedrag:

€ 721,24



de coöperatieve Rabobank



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 TE BRUINISSE

Er waren eens een heleboel mosselen uit Katwijk en die togen op zaterdag 16 juli naar Bruinisse...

Het lijkt het begin van een sprookje en... dat was het eigenlijk ook! Hierbij een kort verslag van deze mooie, gezellige en succesvolle dag.

Zoals bij enkelen bekend hebben wij als damesteam een slechte herinnering aan de laatste race in Bruinisse. Na een aanrijding, onweersbui en het afgelasten van de wedstrijd in 2019, waren we erop gebrand om dit jaar het sprookje Mosselrace wel tot een goed einde te brengen. Met Coby als extra teamlid aan boord en Robert als ervaren stuur, waren we met 10 dames en 1 heer er helemaal klaar voor. Het zonnetje scheen, een licht windje en 10 topfitte dames; wat wil je nog meer! De reis ging goed, het kranen en slepen/roeien naar de start nog beter en de sfeer zat er lekker in. Het sprookje Bruinisse werd al snel die van de 10 blauwe mosselen (weet dat we een onmogelijke route over schepen moesten klimmen om de AH te bereiken) en de garnaal en door de wedstrijd spanning hebben we daar toen heerlijk om gelachen.



Maar het resultaat, daar kwamen we voor en dus hebben we echt alles gegeven. Een paar vreemde bochtjes en 12 km verder kwam dan die finish in zicht. Prachtig sfeertje in de haven door de lokale havendagen en een goede tijd: 01:14:09. Zou het genoeg zijn voor het podium???

Ondertussen was ook de Mighty Mo al snel binnen en de Boys of Summer maakten hun naam waar. Echte Summerboys roeien vooral in de zomerzon extra hard en dat klopte: 1:20:35.

Na een bordje mosselen en een loopje over de braderie/kermis was het eindelijk tijd voor de prijsuitreiking. Als eerste mochten de heren een gouden kuiken in ontvangst nemen. EINDELIJK een gouden kuiken! Wat waren we (en vooral de heren) blij met dit kuiken. Super verdiend, gefeliciteerd! In de eerste klasse werden ze uiteindelijk 7^e.

Vervolgens konden de Dames Azorean High de tweede prijs in de Hoofdklasse ophalen. YESS! Ook weer eens op dat podium met z'n allen.



Nog een mooie teamfoto in de mossel van Bruinisse (heeft echt alles daar met mosselen te maken? Ja dus...) en toen moe maar voldaan naar huis. De mossel heeft Kathinka's hart gestolen dus die mocht als eerste met haar mee naar huis. Hier eindigt het mooie sprookje Mosselrace Bruinisse, want ze roeiden nog lang en gelukkig... Volgende jaar weer!

MAAS RACE

Eindelijk weer naar Rotterdam...

Op zaterdag 3 september stond er na de 'Corona jaren' eindelijk weer een editie van de Maasrace op het programma. Met drie teams was er een goede vertegenwoordiging van de club naar de havenstad afgereisd om partij te geven in een veld van 43 deelnemers.

Door het uitblijven van een nominatie voor de hoofdklasse waren er voor de heren in de Azorean High weinig directe concurrenten aanwezig. Maar we zagen het vooral als een goede opmaat voor de tweede helft van het wedstrijdseizoen. En het is natuurlijk een mooie gelegenheid om een dag te verblijven in wat sommigen de mooiste stad van Nederland noemen.

Dat ook de organisatie weer even moest wennen aan het regelen van alle zaken werd snel duidelijk. Onderweg kregen we al bericht dat de kranen nog niet waren gearriveerd. Toch een vrij essentieel onderdeel om de deelnemende sloepen in en uit het water te krijgen. Bij aankomst waren de kranen er nog steeds niet en er ontstond een lang lint van auto's met trailers op de kade. De omwonenden waren daar niet heel enthousiast over en begonnen ons erop aan te spreken dat er pas een dag van tevoren wat afzetlintjes werden gespannen en dat iedereen blijkbaar zijn auto moest weghalen voor een 'evenement'. Dat bericht was niet bij iedereen in goede aarde gevallen. De diverse nog geparkeerde auto's maakten het manoeuvreren met de trailers wat lastig, maar dat mocht de pret niet drukken.

Onder luid gejuich arriveerden een uur later ook de kranen en kwam er een beetje schot in de zaak. Maar de oorspronkelijke starttijd kwam al snel in zicht terwijl de Azorean, net zoals veel andere sloepen, nog op de kar stond.

Omdat de wedstrijd plaatsvindt tijdens de Wereldhavendagen is er vaak maar weinig ruimte in het programma om zaken door te schuiven en aan te passen. Even leek het erop dat we de start niet zouden halen, maar gelukkig kon de stremming van de Maas met 20 minuten worden opgeschoven zodat de massastart niet in gevaar kwam.

Nadat alle roeiers waren verzameld en plaats hadden genomen aan hun boorden kon het oproeien naar de Leuehaven beginnen. Daar was het wachten op het signaal dat we de Maas op mochten varen. Dat is altijd een gedoe. Alle sloepen dringen zich ongeduldig op bij de havenmonding, de golven en de stroming zorgen ervoor dat hier en daar wat sloepen tegen

elkaar knallen of riemen verstrikt raken. Gelukkig lagen wij aan de voorzijde van het veld en konden we op het signaal van de organisatie direct de Maas oversteken.

Daar was even onduidelijk waar de startlijn lag en vanaf welk schip het startschot zou komen. Vervolgens dringt iedereen zich op voor het beste plekje. Dat zijn momenten waar Kees als stuurman altijd scherp op is. Een stuur die zijn sloep een beetje te dicht in de buurt laat komen kon op een 'bemoedigend advies' rekenen om wat meer afstand te houden.

Nadat de fakkel was ontstoken klonk het startsignaal en ging het los. Vanaf de Erasmusbrug werd begonnen aan een tocht van ruim 17 km met een keerpunt in Krimpen aan de IJssel. De start was goed. De Mercator probeerde nog even bij te blijven maar we konden de rest van het veld rap achter ons laten. Ondanks de golven zaten we lekker in het wedstrijdritme.



Al snel werd duidelijk dat naast de wind en de brandende zon, vooral de stroming het verloop van de wedstrijd zou bepalen. Terwijl het getij ervoor zorgde dat er elke seconde vele liters water richting zee stroomden, moesten de roeiers daar volle bak tegenin op weg naar het keerpunt. De kilometers kropen voorbij. Voor de Brienenoordbrug boog de wedstrijdroute af van de Maas door het Zuiddiepje. Daar was de stroming iets minder en konden we lekker

doorroeien. Bij de brug naar het eiland van Brienenoord stond zelfs Hugo Borst ons aan te moedigen, of was dat misschien toch onze oud roeier Dick Ursinus?

Na nog wat moeizame kilometers stroomopwaarts zagen we opeens de ark van Noach in onze ooghoeken opdoemen. Dit was geen hallucinatie, we waren ook niet bevangen door de hitte, dit was een heuse replica van het Bijbelse symbool van vertrouwen en hoop. Die symboliek sloot mooi aan bij onze realiteit, want het keerpunt kwam eindelijk in zicht!

Stroom mee kwam de vaart er weer lekker in, de oplopende snelheden die Kees doorgaf



klonken als muziek in de oren. Met het wegvallen van de wind werd de hitte bij vlagen wel extreem, zeker op het eerste stuk van de terugweg over de Sliksloot en de Hollandse IJssel. Maar eenmaal weer terug op de Maas liep de snelheid op naar ruim boven de 14 km/u en dan gaat het opeens echt hard. Al snel kwam het voormalige zwembad Tropicana weer in beeld en was het niet ver meer naar de finish.

Bij de Boerengatbrug klonk het verlossende finish signaal. Uitgeput en duizelig van de inspanning kropen we de kant op. Na even op krachten te zijn gekomen werd de boot al snel weer op de kar gezet en konden we ons even opfrissen. Ondertussen kwamen ook de andere deelnemers rap binnen. Aan de vermoeide bekkies te zien had iedereen het zwaar gehad.

Bij de scheepswerf aan de Oude Haven had de organisatie haar tenten opgeslagen, de biertap aangesloten en de grill op temperatuur gebracht. We lieten ons de hamburgers en drankjes goed smaken en langzaam maar zeker kwamen de praatjes weer terug. Ondertussen kwamen ook de andere teams aanwaaien en was het prima uit te houden. Vanwege berichten dat er geen uitslag zou komen (foutmelding in systeem) taaiden we uiteindelijk toch maar af richting huis. Bob was al bijna thuis en bleef nog even hangen, samen met Xandrijn onze supergemotiveerde invaller.

Een dag later stond de uitslag online en hadden we de eerste plek in de wacht gesleept. Dat is goed, maar het was vooral een mooie en gezellige dag. Op naar de volgende wedstrijden.

Hugo



Gezellig druk op de Maas



Namens Ferox was ook de Mighty Mo aanwezig in Rotterdam

MIGHTY MO SUCCESVOL IN DIVERSE WEDSTRIJDEN



De Mighty Mo viel in de prijzen in Veere



Een hattrick voor de heren van de Mighty Mo bij de Slag om Willemstad. 1e in het kuikenklassement. 1e in de 1e klasse en 1e in het algemeen klassement. Goed gedaan heren!

LANGWEER : UITERMATE TELEURSTELLEND

Dit seizoen verloopt de heren van de Azorean High grillig. In de eerste helft van het seizoen werden goede resultaten geboekt, ook bij wedstrijden die ons normaal niet liggen zoals Grou en Lemmer. De Slag om de Zaan (waar normaal vaak goed wordt gepresteerd) verliep juist weer teleurstellend. Na het cancelen van de Slag om Makkum moest Langweer onze klassering gaan redden. Die mogelijkheid was er omdat de dames deze wedstrijd in de Azorean lieten schieten. De Bacchus kon dus in Katwijk blijven en wij hadden een mogelijkheid om onze eer te redden.

Maar het parcours is op zijn zachtst gezegd ongunstig. Veel smalle sloten met zeker aan de zijkanen erg ondiep water. Niet ideaal als je met een snelle sloep één grote inhaalrace moet uitvoeren en dus genoodzaakt bent om veel ondiep water en buitenbochten te pakken.

Maar we begonnen de dag natuurlijk vol goede moed. Met de resultaten tijdens de trainingen is niks mis en we hebben eerder dit jaar al vriend en vijand verrast met goede uitslagen op Friese wateren.

De weergoden hadden een wisselvallige dag voor ons in petto. De eerste flinke plensbui kregen we al op ons dak voordat we goed en wel aan de reis naar Friesland waren begonnen. Maar dat kon de pret niet bederven. Buien en zonneschijn wisselden elkaar snel af. Halverwege de rit konden we bij onze vaste rustplaats gelukkig in het zonnetje genieten van een bakje koffie de baksels die Bastiaan had meegenomen. Maar de donkere wolken beloofden niet veel goeds.

Na een korte toeristische route langs allerlei Friese gehuchten kwamen we bij de plek waar het allemaal moest gebeuren. De aanwijzingen van de vriendelijke dames van de organisatie negerend sloten we aan in de rij voor de kraan. Ook stuurman Kees tipte ons op de mogelijkheid om de helling te gebruiken. Maar we stonden prima in de rij dachten we. Allen bleek die rij wel erg lang en het schoot ook niet bepaald op. Dus misschien was het toch maar beter om terug richting de boothelling te gaan (conclusie: het werkt bij een wedstrijd hetzelfde als thuis... gewoon doen wat er geadviseerd/gezegd wordt). Gijco manoeuvreerde de trailer soepel voor de helling en zonder veel gedoe lag de AH al snel in het Friese water.

De wachttijd voor het inschepen bestond vooral uit het schuilen voor de opeenvolgende stortbuien. En het ging bij tijd en wijle goed los. Iedereen wachtte zo lang mogelijk tot ze in konden schepen. Dan is het natuurlijk een voordeel als je als laatste aan de start hoeft te verschijnen.

Na het leeghozen van de boot konden we nog even snel inroeien. Samen met de Moby Dick lagen we al rap aan de startlijn. De Urkers hadden er duidelijk zin in. Ze schoten als kometen weg en liepen al snel een bootlengte op ons uit.

Maar we wisten dat ons moment nog zou komen. Dat duurde niet lang. Na nog geen kilometer liepen we al snel op ze in. Met het passeren van de Moby Dick konden we meteen door naar de volgende sloepen. Zoals verwacht was het 15 kilometer lang één grote inhaalrace. Telkens weer een tandje bij zetten om net een sloep te pakken voor een bocht, voor een versmalling of voor een brug. Bij de eerste brug lukte dat helaas niet bijzonder goed. Door de ondiepte liep de Azorean minder snel en lukte het inhalen ook minder soepel. Hierdoor kwamen we bij de eerste brug net niet goed uit en pakten we nog even de gording onder de brug mee. Klein beetje schade, maar we konden gelukkig wel met 10 roeiers verder. De inhaalrace ging wel zijn tol eisen. De snelheid zakte weg en de 11 km/u was niet meer in beeld. Het roeien werd zwaarder en toch probeerden we iedere keer weer aan te zetten. Bij de laatste 3 km ging het lichtje echt uit. Richting de finish moesten we de Langwarder Wielen oversteken. Daar is het water wel dieper, maar we kregen de wind vol tegen. Dat was ploeteren en de snelheid zakte zelfs onder de 10 km/u. Dan duren 3 km toch nog erg lang.

Maar gelukkig kwamen we nog steeds vooruit en dan kom je uiteindelijk toch over de streep. Na krap 1 uur en 23 minuten zat het erop. Leeg geroeid dobberden we richting de helling. Gelukkig konden we gelijk door en al snel stond de sloep weer op de kar. Nog even omkleden en toen kon de nazit beginnen. Nadat de koelboxen en de zakken chips leeg waren vonden we het wel mooi geweest. We hadden geen podium plek verwacht, dus nog twee uur wachten op de prijsuitreiking zagen we niet zo zitten. Gelukkig hebben we ons die moeite bespaard, want het lijstje kwam later die avond en het loog er niet om. Een 12^e plek in het algemeen klassement. Pfff wat een drama. Maar goed, we waren weer een dag van de straat. Snel vergeten en op naar de laatste krachtmetingen van dit seizoen.

Hugo

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		

GRACHTENRACE TE AMSTERDAM

De Amsterdamse Grachtenrace (beleving van een invaller)

Hoe sneu klinkt dit: een sloeproeteam zonder sloep. Nou dat zijn wij dus! De dames van team “t Rosétjes van “t Pulletje. Maar gelukkig bestaan er in Katwijk meerdere sloeproeverenigingen (volgens mij een unicum in deze wereld) en kunnen wij voor ons roeiplezier bij onze geliefde concullega’s. terecht .



Marjette en Melissa

Super blij waren we toen we mee konden doen aan de Amsterdamse Grachtenrace in de Thussenuit. Een race waar ik persoonlijk al jaren naar uit kijk om is zelf te roeien. Jaren van toeschouwen. Na een paar keer lekker meetraineren voelde we ons al 1 met het team en waren we er he-le-maal klaar voor!

De dag begon al goed met de overheerlijke appeltaart van Petra. Ja, koolhydraten (met slagroom) stappelen kunnen ze wel bij de ThussenUit.

Na het bewonderen van regenbogen en stoeien met voetenbankjes konden we starten en begonnen we aan de tocht van 25,5 km. Al snel haalde we de eerste sloepen in. Iets wat we in Katowice niet gewend zijn, maar dat voelt toch lekker!

Richting de IJ zagen we een aantal mannensloepen lekker met elkaar in gevecht en kwamen ze helaas toch dichterbij en sommige haalden ons toch weer in. Je kan niet altijd 6 gooien zeggen we maar dan.



De “Onversaagd” bleef gezellig heeeeeeel lang bij ons in de buurt en keken we al een tijd naar de flink chagrijnige stuur. Heel vriendelijk lieten andere sloepen ons voor gaan terwijl de Onversaagd weer is een poging deed om in te halen en zaten wij daarmee weer in hun vaarwater. Uiteindelijk was het gelukt en wat is de ThussenUit dan ook sportief. Nooit heb ik een sloep zo hard horen juichen voor een andere sloep. Natuurlijk deden wij lekker mee.



Echter, Coby kon dit toch maar moeilijk loslaten en ik denk dat ze de Onversaagd een beetje miste. Ze bleef maar kijken of ze echt al ver weg waren (en ja dat waren ze).

Toen kwamen nog een aanmoedigend Rosétje tegen en vlogen we zelf ook weer even vooruit. Een super leuke verrassing!

Het was daarna toch een eenzaam stukje en peddelde nog even achter een houten dames 6 sloep aan tussen de woonboten. Ach zeiden Marjette en ik nog: dat hadden wij kunnen zijn in de Katowice (als die nog had kunnen drijven). Voor Coby was dit het geschikte moment om een stukje actiefilm te maken voor haar geniale vlog. Ondanks mijn commentaar vond ik het toch wel grappig.

Voor de finish hadden we nog een briljante laatste inhaalactie. EROP EN EROVER! Konden we nog schreeuwen en daar gingen we toch nog mooi in een sprintje de eindstreep over.

Gelukkig konden we als snel kranen en aan de welverdiende alcoholische versnaperingen beginnen.

Het was een mooie roeidag voor een paar dames van 't Rosétje en we hebben genoten van de sportiviteit en gezelligheid bij de ThussenUit en natuurlijk de rest van Ferox.

Jullie zien ons vaker!

Melissa Westerbos



Parkeergarage bij het Olympisch Stadion

NOG MEER AMSTERDAM: DE BACCHUS MIX VERTELT

Zaterdagochtend 8 oktober, half negen verzamelen bij Ferox. Lekker uitgeslapen, daar we pas laat moeten kranen en laat gaan starten. Lees “bijna als laatste”.

Als iedereen er is roeien we naar de Marina om de boot uit het water te halen, wat allemaal lekker vlot gaat. Daarna op weg naar Amsterdam, waar de boot al snel te water gaat en naar een mooi plekje wordt gesleept.



Dan begint het wachten. De koffie, stroopwafels (die calorieën roeien we er wel weer af) en andere koeken komen te voorschijn. Lekker in het zonnetje genieten van de koffie.

En gestaag gaat de wedstrijd van start. Af en toe horen we een nummer voorbij schallen. Even de andere ploegen uit Katwijk aanmoedigen bij de start.

En dan komt daar gelukkig onze laatste roeier rond het middaguur aangelopen. Vanmorgen geland op Schiphol, direct door en de grachtenrace roeien.



En dan eindelijk, kunnen we van start. Had zelf het idee dat de eerste starters al aan het finishen waren. Het weer werkt lekker mee, nog steeds een zonnetje. We worden hier en daar nog is ingehaald, halen zelf helaas niemand in.

Lekker rustig bij alle bruggen, dus geen oponthoud met tig sloepen. Één iemand maar van z'n bank gevallen en verder geen alarmerende dingen. Dus al met al een lekkere race, met toch een aardig stuk wind in.



In de laatste kilometers gelukkig nog een sloep voor gebleven die ons nog wilde inhalen. En eindelijk was daar de finish.

Weer gehaald.

Bacchus mixteam.

ALS LAATSTE DAN OOK NOG DE HEREN IN DE AZOREAN HIGH



MUIDEN – PAMPUS – MUIDEN

Dit is de laatste wedstrijd van het seizoen en Ferox was met twee sloepen en drie (?) teams aanwezig. Drie teams, ja wel in de Azorean High roeide zowel het heren- als het damesteam. De Mighty Mo werd bemand door de Boys of Summer. Dit team is zeer succesvol in de zogenaamde “Kuiken” klasse.



Boys of Summer in de sloep Mighty Mo

Zij wonnen in deze wedstrijd het zilveren kuiken en warden tevens 3e in de 1e klasse van het Nederlands kampioenschap. Ter afsluiting van het seizoen werd hen ook nog het gouden kuiken uitgereikt. Een enorm succesvol seizoen voor dit team. (Nb: deze sloep is qua model een zogenaamde kuiken sloep en valt dus in het kuiken klassement)



De volgende drie prijzen werden naar Katwijk mee genomen.



Een roeisloep begint niets zonder een goede stuurman! Gelukkig hebben wij Kees!
We kunnen al jarenlang op zijn stuurmanskunst vertrouwen, en ook vandaag heeft hij zowel de dames als heren in Azorean High van Muiden naar Pampus en weer terug geloodst.

Volgens de laatste berichten zijn de Azorean High Dames en Heren beide 4e in de Hoofdklasse geworden!

LANDTRAINING (DEEL 5)

FEROX HIIT 5

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

Iedere circuit 3x uitvoeren, daarna pas door naar het volgende circuit!

CIRCUIT 1 :30 ALTERNATING LUNGES Knieen max 90gr. buigen 	:30 PLANK TUCKS Laat de handen op de grond staan, spring met beide voeten tegelijk naar voren / achteren 	:30 REST 
CIRCUIT 2 :30 PIKE PUSH UPS Houd de heup ong. op 90 gr. 	:30 MOUNTAIN CLIMBERS Rug recht houden. Beide voeten gelijktijdig verplaatsen 	:30 REST 
CIRCUIT 3 :30 TRIANGLE PUSH UPS Duimen tegen elkaar, rug recht, ellebogen tegen het lichaam. 	:30 BURPEES zwaardere uitvoering wordt voorafgegaan door een push-up 	:30 REST 
CIRCUIT 4 :30 PLANK 	:30 LEFT SIDE LATERAL PLANK 	:30 RIGHT SIDE LATERAL PLANK 

Houd het lichaam zo recht als een plank. buikspieren aanspannen

HISTORIE: GRACHTENRACE LEIDEN IN 2007

Weer een terugblik in het verleden, de Leidsche grachtenrace, toen konden we nog dicht bij huis een wedstrijd roeien. Deze race werd twee jaar georganiseerd maar is toen een stille dood gestorven.



Er moest toen verplicht in een Kromhout whaler geroeid worden, deze konden we via de organisatie lenen.

VETERANEN OP DE VRIJDAGOCHTEND

Donderdagavond 3 november was het weer zo ver: een hoge opkomst van wel 13 aanmeldingen, er moesten er dus een aantal (vrijwillig) afmelden wat in goede harmonie geregeld werd. De volgende ochtend dus een volle sloep met toevallig allemaal mannelijke roeiers. Na de start vroeg stuurman Aad of er belangstelling was om de Noordwijkervaart route te roeien, dit is een wat langere rondgaande route van zo'n 16 km. Na wat vragen over hoe laat zijn we dan terug werd besloten om dit te roeien, mogelijk de laatste kans dit seizoen om langer dan 1,5 uur te roeien.

Aldus werd besloten en voeren wij ter hoogte van de Kennedylaan linksaf de Haarlemmertrekvaart in gevaaren, langs het historische Tolhek richting de A44 (zie onderstaande foto ter bewijsvoering). Onderweg flink aangemoedigd door een langslopende dames wandelploeg.



Vervolgens via de Leidsche vaart langs de molen “Hoop doet leven” richting Voorhout. Het mooie zonnige weer begon nu snel te betrekken en ja hoor regen, snel wat regenjacks aan en verder roeien.



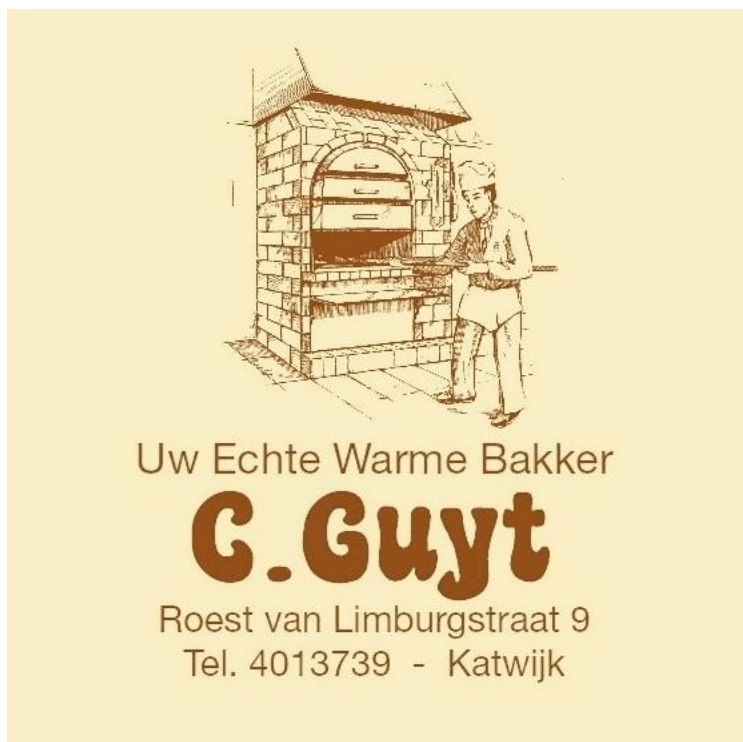
Er werd nog steeds lekker geroeid, wel moest Koos even stoppen in verband met het wisselen van een batterij in zijn gehoorapparaat, ja je moet natuurlijk wel de stuurman kunnen horen als slagroeier!

Ok, verder langs de golfbaan de Maandagsche Wetering op richting Katwijk. Nu begon de sloep er toch langzaam in te komen en het werd stil in de sloep. Een roeier begon langdurig aan zijn telefoon te rommelen maar werd toch gemaand door te roeien.

Uiteindelijk na 1 uur en 50 minuten weer terug bij het botenhuis, niet slecht voor deze “bejaarden”. Nico trakteerde op heerlijke appelcarrés, maar helaas geen koffie omdat er geen pak koffie meer stond. Puntje van aandacht voor de komende bijeenkomst in het Roei Café.

EEN BERICHTJE VAN DE PENNINGMEESTER

Het seizoen is zo goed als afgelopen, een mooi moment om de balans op te maken. Ondanks de stijgende prijzen verwachten wij ook voor 2023 de contributie op €100,-- te kunnen houden. Nu wil ik niemand aanmoedigen, maar ik wil het toch even melden. Mocht je besloten hebben om te stoppen met roeien vergeet dan niet om voor 1 december 2022 op te zeggen. Dit kan eenvoudig via het opzegformulier op de website. Maar we zien jullie natuurlijk liever ook volgend jaar weer in de sloep.



Verzoek van de PR-Commissie

Het einde van het seizoen breekt aan en dat betekent dat veel van de teams ter afsluiting wat gezelligs ondernemen.

Wij zouden het leuk vinden om aandacht te besteden aan jullie uitjes. Dus stuur je foto naar de PR-commissie, wij zorgen ervoor dat deze op de social media en het Sloepie terecht komt!

Alvast bedankt.

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)*



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	ricardovlieg@gmail.com	06-41781660

't Sloepie

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



Katwijk

Roeiers met passie