

Clubblad van Roeivereniging Ferox

'T SLOEPIE

Jaargang 22

April 2024

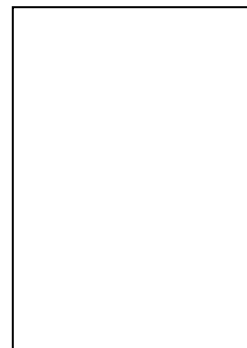


Mighty Mo ■ Thussenuit ■ Bacchus ■ Azorean High



www.rvferox.nl

info@rvferox.nl



Wesseling Logistics



Inhoud

Het bestuur.....	4
Sloep- en bordspansoren.....	5
Kort nieuws	6
Onderhoud ThussenUit.....	8
Oceaan roeien: de ultieme vorm van roeien.....	11
Klussen bij het botenhuis.....	12
Een bericht van de veiligheidscommissie.....	13
Verlichting	15
HT-Dames.....	15
Azorean High ploetert zich over de IJssel naar het podium.....	16
FSN Roeikalender 2024 (onder voorbehoud	18

Bij Biketotaal-Luyten hebben tweewielers altijd voorrang!

Wij staan voor kwaliteit, klantgerichte dienstverlening en deskundige voorlichting. Ons assortiment is zeer uitgebreid, zeer divers en verandert 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,

Er staat een nieuw roeiseizoen voor de boeg. Na een paar maanden van onderhoud liggen alle sloepen weer in het water. Inmiddels zijn de meeste teams alweer begonnen met trainen en staan de eerste wedstrijden alweer op de agenda voor de wedstrijdteams. De heren van de Azorean High zullen het seizoen beginnen met deelname aan de tweede IJselslag in Deventer, waarna andere teams volgen met de wedstrijd 'Vechten op de Vecht' in Weesp.

De eerste klusdag van het seizoen is ook al achter de rug, waarbij met name de veteranen druk bezig zijn geweest in en rondom het botenhuis om dat ook klaar te maken voor het nieuwe seizoen. Er zijn instaphulpen gemaakt en de steiger is schoongemaakt. Tijdens een volgende klusdag worden nog een aantal andere aanpassingen gedaan op en aan de steigers en het botenhuis.

Ook dit seizoen zijn we van plan om in mei een minicursus sloeproeien te organiseren om nieuwe leden te werven voor onze vereniging. Dus als je familie of kennissen hebt die hier interesse in hebben, laat ze dan weten dat de minicursus eraan komt en zorg dat ze zich op tijd aanmelden. Ook willen we dit jaar weer een tocht door Leiden, "5 Miles from Home", en samen met andere verenigingen toertochten organiseren. We kunnen daarbij altijd hulp gebruiken, dus als je wilt helpen, meld je dan tegen die tijd aan.

Wij wensen jullie een sportief, gezellig en succesvol roeiseizoen toe met goede wedstrijden, mooie tochten en veel onderling plezier.

Het bestuur

SLOEP- EN BORDSPONSOREN



Thunnissen Onderhoud

MARINA | *Rijnsburg*



Hoevens Assurantiën



Rabobank



KORT NIEUWS





 Voor eerlijk advies
en een prachtige fiets

Kom bij ons langs voor:

- Advies
- Reparatie
- Onderhoud
- Alle soorten fietsen



 U bent van harte welkom!

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



Roeivereniging Ferox

21 u · 🌐

Het Mighty Mo herenteam was vandaag op pad voor een rondleiding in de Rotterdamse haven. We mochten onze prijs van de Roeiregatta Haringvliet verzilveren. Bedankt [KRVE Rotterdam](#), ECT Delta en [HellevoetsluisMaritiem](#) voor jullie gastvrijheid!



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

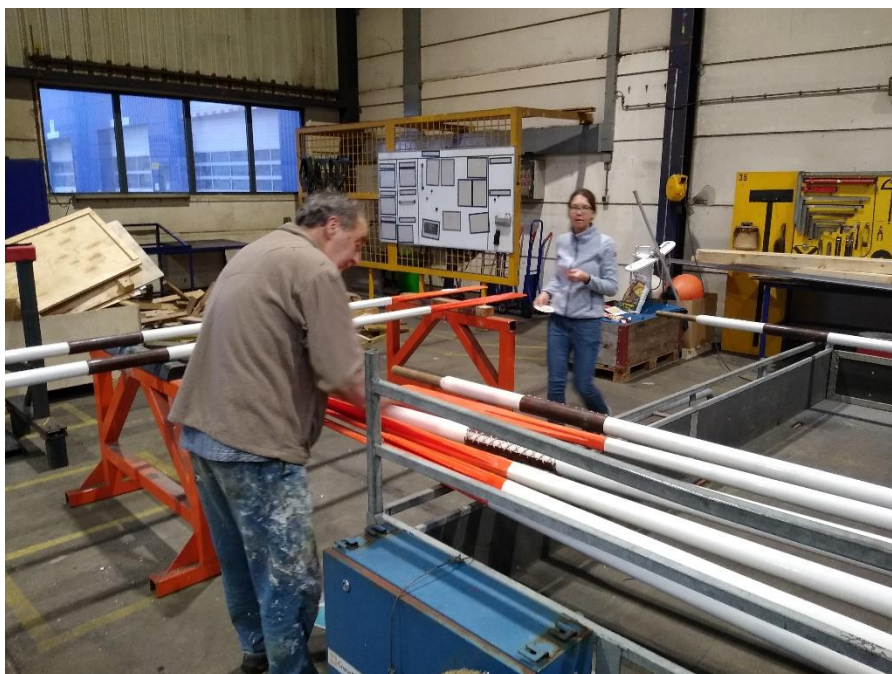
Tramstraat 3, Rijsburg

Telefoon (071) 4025048)

SPECIALITEIT CANTONESE KEUKEN

ONDERHOUD THUSSENUIT

Op een aantal zaterdag ochtenden in januari en februari hebben een aantal leden van het MixTeam en de Veteranen de handen uit de mouwen gestoken om de sloep en de riemen het nodige onderhoud te geven.



De riemen werden opgeknapt, geschuurd en weer geverfd.



Dat was ook wel hard nodig!



Uw Echte Warme Bakker

C. Guyt

Roest van Limburgstraat 9
Tel. 4013739 - Katwijk



OCEAAN ROEIEN: DE ULTIEME VORM VAN ROEIEN



DE MEEST ULTIEME VORM VAN ROEIEN: OCEAANROEIEN!



DE MEEST ULTIEME VORM VAN ROEIEN: OCEAANROEIEN!



DE MEEST ULTIEME VORM VAN ROEIEN: OCEAANROEIEN!

KLUSSEN BIJ HET BOTENHUIS

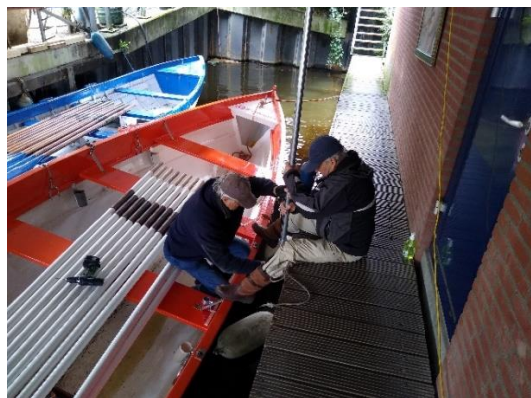
Enkele weken geleden deed Marco Bakker een oproep aan alle leden om op zaterdag 23 maart qua veiligheid een aantal verbeteringen bij het botenhuis aan te brengen. Op zaterdag was het dan zo ver: helaas de opkomst was minimaal, maar gelukkig waren de veteranen met 4 man (Joop, Marcel, Piet en Aad) wel aanwezig!

Marco heeft nog wat ontbrekend materiaal aangeschaft en gebracht zodat we de geplande klussen konden afronden.

Bij het monteren van een metalen pijp aan de steiger viel een beugel in het water maar dankzij een sterke magneet aan een touw kon deze weer opgevisht worden!

De volgende klussen zijn uitgevoerd:

- Anti-slip stroken op de steiger en platform uitgebreid.
- Steiger en platform met hoge druk spuit gereinigd.
- 2-tal pijpen als hulpmiddel bij in-/uitstappen van de Mighty Mo en Bacchus aan de steigers bevestigd.



Een aantal punten zullen binnenkort nog afgerond worden, waarna het botenhuis weer een stukje veiliger is geworden.

EEN BERICHT VAN DE VEILIGHEIDSCOMMISSIE

De meeste teams zullen inmiddels begonnen zijn met trainen. We hopen natuurlijk allemaal op lekker roei weer, maar het blijft Nederland dus het kan alle kanten op. Tijd om de afspraken rondom het roeien in deze periode van het jaar weer even op te frissen.

Wel of niet roeien bij een harde wind?

Bij harde wind kan de sloep minder goed bestuurbaar zijn. Dat kan er bijvoorbeeld voor zorgen dat bij het passeren van bruggen of bij het invaren van de haven schade of misschien wel letsel ontstaat. Dat moet natuurlijk worden voorkomen. Daarom heeft het bestuur een matrix opgesteld. In die matrix staat aangegeven met hoeveel roeiers je bij welke maximale windkracht mag uitvaren (bijvoorbeeld met 6 roeiers mag je max met windkracht 6 uitvaren). Ook staat in de matrix aangegeven vanaf welke windkracht een bekwame stuur (gevorderd) aan het roer moet zitten en routes met smalle bruggen moeten worden gemeden. De matrix is te vinden op de website van Ferox onder het kopje 'Veiligheid'.



Nog een paar belangrijke aanvullingen: de windkracht in de matrix is de gemiddelde windsnelheid zoals die wordt aangegeven in de Windfinder app (staat ook op de website van Ferox). Windstoten worden niet meegerekend. Verder geldt... als de stuur het onverantwoord vindt, wordt er niet uit gevaren. Als roeiers zich niet comfortabel voelen delen ze hun zorgen met de stuur. Maak het bespreekbaar als je je niet veilig voelt bij een bepaalde situatie. Zorg ervoor dat alleen wordt uitgevaren als iedereen zich daar OK bij voelt.

Persoonlijke voorbereiding

Check het weer

Zorg dat je weet wat je tijdens een training (en een wedstrijd) kan verwachten. Is er kans op regen, neem een regenjas en extra kleding mee. Draag bij kou een thermo shirt onder je roeikleding (laagjes kleding werken goed om te isoleren en zweet af te voeren). En vergeet geen warme jas mee te nemen voor na de training.

Het is nog ver weg, maar ook extreem warm weer kan natuurlijk voor komen. Zorg dat je goed beschermd bent tegen de zon. Gebruik zonnebrandcrème. Heb je wat minder haar op je hoofd (zoals ondergetekende) neem dan een petje mee.

Eten en drinken

Neem altijd drinken mee voor tijdens en na de training. Bij langere trainingen (en wedstrijden) is ook eten belangrijk. Er zijn voldoende websites waar je van alles kan lezen over voeding voor, tijdens en na het sporten. Verdiep je erin en kijk wat het beste voor je werkt.



Bij extreem warm weer is voldoende drinken erg belangrijk. Voorkom uitdroging en drink goed voor, tijdens en na je inspanning.

En voor alle stuurlieden geldt... hou je vaardigheden bij en neem regelmatig plaats aan het roer!

Namens de veiligheidscommissie

Hugo Barnhoorn



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

VERLICHTING

Alle lampen zijn voorzien van de nieuwe powerbanks. Laadkabels zijn ook aangepast. Gerrard zorgt voor een instructie die bij de lampen wordt opgehangen.



HT-Dames

Wij, Azorean-High dames, mogen ons HT-debuut dit jaar roeien, maar..... zoeken nog een volgboot (alleen tijdens de race). Wie kan ons helpen?



AZOREAN HIGH PLOETERT ZICH OVER DE IJSSEL NAAR HET PODIUM

Al jaren start het wedstrijdseizoen voor ons op de Vecht is Weesp. Maar tradities zijn er om verbroken te worden. Daarom werd door het herenteam in de Azorean High dit jaar het spits afgebeten op de IJssel bij Deventer.

Op 30 maart ging de reis vanuit een regenachtig Katwijk naar het verre oosten. De jonge honden van het team moesten grotendeels verstek laten gaan, dus was het vooral aan de oude garde en invaller Ronald om de klus te klaren.

Naarmate de reis vorderde knapte het weer verder op. En na de traditionele koffiepauze (met krachtvoer van meesterbakker Bastiaan) reden we onder een matig zonnetje het rustieke Deventer binnen.

De jachthaven was snel gevonden en de vriendelijke dames van de organisatie wezen ons de weg naar de kraan. Het regenwater dat zich onderweg in de boot had verzameld werd er nog snel even uitgeschept. Dat dit pal voor de ingang van het havenkantoor gebeurde kon een plaatselijke brompot niet echt waarderen, maar dat mocht de pret niet drukken.

Bij de kraan fluisterde een ouwe rot op geheimzinnige toon dat hij de geheimen van de IJssel met ons wilde delen. Een aantal van ons liepen met hem mee en werden deelgenoot van de juiste tactiek voor het roeien op de snelst stromende rivier van Nederland. Alsof zwartbaard ons de route naar zijn schat openbaarde, met tekening en al. Na deze openbaring kwam de aap uit de mouw... deze visser/roeier/boekancier bleek ook doftkussens te verkopen! Voor een zacht prijsje wilde hij ze wel aan ons kwijt.

Ondertussen lag de Azorean al te water en was er plek genoeg in de jachthaven voor de 27 deelnemers om af te meren. Het deelnemersveld was niet groot, maar er waren wel wat geduchte concurrenten aanwezig. Na een uitgebreid palaver kon het inschepen beginnen. We mochten als eerste sloep starten aan de ruim 12 km lange tocht. De heenweg hadden de roeiers wind en stroom tegen. Dit zou het cruciale deel van de race zou worden.

Na het wegschieten van de drie deelnemende gigs was het onze beurt. Vanaf de startpositie in de havenkom draaiden we de IJssel op en konden we kennis maken met de kolkende IJssel, met een stroming van 3,9 km per uur! Dit was wel wat anders dan een beetje spuien op ons thuiswater.



De Benwyvis uit Terschelling zat in de start na ons en was vastberaden om de Azorean te verschalken. Dat konden wij niet laten gebeuren. Regelmatig werd de afstand in roeislagen geteld om iedereen scherp te houden. Kees kreeg de gelegenheid om zijn stuurmanskunsten in de strijd te gooien door tactisch tussen de kribben te varen en zoveel mogelijk uit de stroom te blijven. Het zorgde voor een slingerende route (zie foto), maar het scheelde echt. Hij moest flink aan het stuur trekken om goed koers te houden.

Het snelstromende water vergde heel wat van iedereen. Het was ploeteren, maar de power bleef erin en het gat met de Benwyvis werd langzaam maar zeker wat groter. De drie eerder gestarte gigs werden redelijk soepel ingehaald en zo vochten we ons met een snelheid van 9 km per uur naar het keerpunt.

Nog even kijken hoe de andere deelnemers zich naar de finish vochten, een beetje evalueren en toen kozen we ervoor om huiswaarts te gaan.



Onderweg kwam het bericht dat we de tweede plek hadden veiliggesteld. Toch een mooi resultaat. Maar het bestuderen van de uitslag (een onbestendige schermafdruck van een deel van een Excel tabel) riep nog wel de nodige vraagtekens op. Waren we nu met 8 of met 10 berekend? Ook de tijden bij het keerpunt leken niet te kloppen en zo waren er nog wel wat vragen.

Over de uitslag werd nog het nodige gecorrespondeerd. In Deventer werd nog wat herberekend en gepuzzeld... en toen waren we opeens derde. Tja, soms zit het mee en soms zit het tegen. Uiteindelijk mocht het de pret niet drukken. Een prima start van het wedstrijdseizoen, op naar de volgende! Hugo

FSN ROEIKALENDER 2024 (ONDER VOORBEHOUD)

Roeikalender Federatie Sloeproeien Nederland

Datum: 17 november 2023

Versie: 202402



Datum *)	Wedstrijd	Nominatie**)
zaterdag 30 maart 2024	Ijsselslag, Deventer	
zaterdag 6 april 2024	Vechten op de Vecht, Weesp	
zaterdag 13 april 2024	Utrechtse Grachtenrace RondDom	
zaterdag 13 april 2024	Harlinger Kampioenschap Sloeproeien, Harlingen	Hoofdklasse
zaterdag 20 april 2024	Slag om de Zaan, Zaandam	Hoofdklasse
zaterdag 20 april 2024	Roeisloepenrace Grou	
zaterdag 27 april 2024	IFK sloeproeien, Lemmer	Hoofdklasse
nnb	Sloepenrace De Woude	
vrijdag 10 mei 2024	HT Race, Harlingen Terschelling	
zaterdag 25 mei 2024	Vuurtorenrace, Urk	Hoofdklasse
zaterdag 8 juni 2024	Haal-op-gelijk-in-Harderwijk, Harderwijk	
zaterdag 8 juni 2024	Kaagrace, Warmond	Hoofdklasse
nnb	BT-race Breskens-Terneuzen	
zaterdag 15 juni 2024	Volvo Zwolse Grachtenrace, Zwolle	
donderdag 22 juni 2023	Kameleonrace, Terherne	
nnb	KNRM Zuiderzeerace Marken-Lelystad	
zaterdag 6 juli 2024	Roeiregatta Haringvliet, Hellevoetsluis	
zaterdag 13 juli 2024	Respec op de Lek, Culemborg	
zaterdag 20 juli 2024	Mosselrace, Bruinisse	
nnb	Mestreechs Sjoenste, Maastricht	
zaterdag 7 september 2024	Maasrace, Rotterdam	
zaterdag 14 september 2024	Slag om Willemstad	Hoofdklasse
zaterdag 14 september 2024	ZwarteWaterRace, Zwartsluis	
zaterdag 21 september 2024	Slag om Makkum	Hoofdklasse
zaterdag 21 september 2024	Veerse Meerrace, Kortgene	
zaterdag 28 september 2024	Langweerder Sloepenrace, Langweer	Hoofdklasse
zaterdag 12 oktober 2024	Grachtenrace, Amsterdam	
zaterdag 26 oktober 2024	Liwwadster Rondje, Leeuwarden	
zaterdag/zondag 2-3 november 2024	Muiden-Pampus-Muiden	Hoofdklasse

*) Data kunnen nog wijzigen

**) Nominaties zijn voorlopig

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/		
Ledenadministratie	: Hugo Barnhoorn	secretaris.rvferox@gmail.com 06-10095719
Vicevoorzitter en		
Fondsenwerving	: Marco Bakker	06-25001481
Algemeen bestuurslid	: Joop Koole	
Algemeen bestuurslid	: Kees Remmelzwaal	

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	: Kathinka de Ruiter	kathinkaderuiter@hotmail.com 06-41637930
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
	Johanna Paauw	pieterpaauw@hotmail.com
Recreanten wo/vr	: Henk Vliegenthart	06-57346374
Veteranen	: Aad Langeweg	aad.langeweg@gmail.com 06-37544464

't Sloepie

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



Katwijk

Roeiers met passie