

## Jubileumtraining 25 jaar Ferox

ca. 1 uur

Inroeien vertrek vanaf Botenhuis richting Jachthaven. Rustig inroeien tot Julianabrug.

*Start training vanaf Julianabrug*

	naam	omschrijving	afstand ca.	tijd ca.
<b>Blok 1</b>	<b>10 op 10 af</b>	<b>10 slagen op gang brengen. Dan 10 extra aanzetten, 10 rust, 10 extra aanzetten 10 rust enz....</b>	700m	6 min

Kijk bij het draaien eens naar dat groene gebouwtje onderaan de heuvel bij de redschuur. Hier ligt in principe de oorsprong van het sloeproepen in Katwijk. Waar nu de opvangbak is voor de Limes Bubble Barrier Katwijk. Hier lag vroeger de roeisloep van de Visserijschool Katwijk. Een groep vrienden vanuit Reddingsbrigade Katwijk is hierin gaan trainen om een keer een HT te roeien. Na een paar jaar lenen van diverse sloepen heeft deze groep besloten zelf een sloep te bouwen. De Bacchus. Ongeveer tegelijk is ook een andere groep vanuit de reddingsbrigade de bouw van een sloep gestart. De Faba Facta II

*draaien en terug richting zeeverkenners*

1750m 12 min

<b>Blok 2</b>	<b>recreatietempo</b>	<b>Lekker tempo, let op je techniek. Blad niet te diep, en ook niet te hoog over. Houd de slag gelijk met de slagroeiers. Zet kracht in de slag. Je moet nog licht kunnen praten.</b>
---------------	-----------------------	---

Kijk onderweg op de terugweg eens over stuurboord naar de steigers bij Synthese. Al snel nadat de Faba Facta II was gebouwd is besloten een grotere snellere sloep te bouwen, de Azorean High. Vanaf de bouw is Hoevens Assurantien al sponosr van de Azoren High. Ook de steiger in de tuin van het woonhuis van Hoevens werd beschikbaar gesteld. De sloep heeft hier vele jaren aangemeerd gelegen.

ps. sinds 2023 zijn in deze kom ook steigers gebouwd waar de sloepen Katowice en t Pulletje afgemeerd liggen. Deze sloepen van stichting t Pulletje zijn ondergebracht in de roeiafdeling bij WSV Skuytevaart. Er vindt regelmatig uitwisseling van roeiers en roeisters binnen beide verenigingen plaats.

Verder komen we ook weer lang ons vertrouwde Botenhuis. Deze is gebouwd door de vorige eigenaar ná oprichting van de vereniging. Wat nu het terras beneden bij de terealiseren B&B is, was voorheen een helling waar de sloepen naar binnen in een stalling voor onderhoud gingen. Waar nu ook het kippenhok staat was voorheen een trailerstalling. Dat is nog te zien op deze oude luchtfoto. (Kijk eens naar het verschil in begroeiing)

We zijn nu bijna bij de Zeeverkenners. Als er scouts op het terrein staan, zwaai eens even. Wie weet zitten er nog toekomstige roeiers tussen :-). Neem een slokje drinken als je bij je hebt. We gaan zo weer verder.

*Na de Zeeverkenners stuurboord uit, oude Rijn in. Let op de bootjes langs de kant en de commando's van de stuurman/vrouw. Het wordt hier wat smaller, en we moeten een paar bruggen onderdoor.*

<b>Blok 3</b>	<b>recreatietempo</b>	<b>Let op de roeicommando's bij de bruggen en smalle stukken</b>	1250m	10 min
---------------	-----------------------	--	-------	--------

Ook hier ligt een min of meer historische plek in de geschiedenis van de vereniging. (Stuurboordzijde) De eerder genoemde Faba Facta heeft een aantal jaren aan de kant in de tuin van de stuurvrouw van de Faba gelegen. Pas na het oprichten van de vereniging, en een paar omzwervingen is de sloep na het bouwen van het Botenhuis ook ondergebracht aan het Roversbrugpad.

Aan het eind van de Oude Rijn is weer een punt waar we even stil kunnen staan. De vorige eigenaar van het Botenhuis verkocht het perceel, waardoor we als vereniging tijdelijk geen onderdak hadden. Via de gemeenten hebben we als vereniging geprobeerd onderkomens en vaste ligplekken te regelen. Deze waren altijd van tijdelijke aard. Onderhoud en opslag in de oude Nuonloods aan de Prins Hendrikkade Maar ook een tijdje een ligplek bij een groenstrook en een container voor opslag. (Waar nu muziekcentrum The box zit) Er moesten heel wat braamstruiken worden gesnoeid voordat dit stukje voor ons en de sloepen een beetje bruikbaar was. Op deze luchtfoto uit 2006 zie je de container voor opslag staan, en een trailer.

*Aan het eind van de oud Rijn gaan we verder door richting Duyfrak*

<b>Blok 4</b>	<b>recreatietempo</b>	<b>Stukje lekker aan de bak doorroeien. Lekker op tempo. Denk aan je techniek</b>	<b>1700m</b>	<b>12 min</b>
---------------	-----------------------	---	--------------	---------------

*draaien bij Duyfrak en terug via Sandtlaanbrug richting zeeverkeners. Stuurman let op. Je heb voor de terugweg vanaf het Duyrak nog ca 25 minuten in deze training zitten. Schat in of je iets eerder of iets later moet draaien.*

<b>Blok 5</b>	<b>3-2-1 go</b>	<b>Ieder roeier mag in dit blok een keer 3-2-1 Go zeggen. Niet vooraf afstemmen wie wanneer, laat je verrassen door elkaar. Op het GO-moment zetten jullie allemaal 10 slagen extra aan. Na de 10 slagen ga je weer gewoon door op lekker tempo. Het blok ligt vanaf het draaipunt tot aan de splitsing in Rijnsburg. Dus zorg dat je aan de beurt komt</b>	<b>1700m</b>	<b>12 min</b>
---------------	-----------------	---	--------------	---------------

*Vergeet niet te drinken! Volgend blok is vanaf splitsing tot aan het eind van de woonboten*

<b>Blok 6</b>	<b>herstel</b>	<b>tot aan de Sandtlaanbrug</b>	<b>400m</b>	<b>3 min</b>
---------------	----------------	---------------------------------	-------------	--------------

<b>Blok 7</b>	<b>Planken</b>	<b>Boot op gang brengen. 15 slagen op snelheid. In de 15e slag achterover blijven hangen. En 5 tot 10 tellen blijven hangen. Je kan nie tvallen Je voeten zitten vast. Stuurman moet even inschatten of het 5 tot 10 tellen zijn. Daarna weer op gang brengen met de 15 slagen en het planken herhalen tot aan de kassen aan bakboordzijde.</b>	<b>500m</b>	<b>4 min</b>
---------------	----------------	---	-------------	--------------

<b>Blok 8</b>	<b>herstel</b>	<b>Drink wat en roei rustig door tot Zeeverkeners tot aan de dukdalven bij t Heen laat je alles wat je in</b>	<b>250m</b>	<b>2 min</b>
---------------	----------------	---	-------------	--------------

<b>Blok 9</b>	<b>Alles uit de kast</b>	<b>je hebt nog even zien. Trek die boot op topsnelheid! Maar, let op slag en op elkaar.</b>	<b>500m</b>	<b>4 min</b>
---------------	--------------------------	---	-------------	--------------

*uitroeien en aanmeren*





