

Clubblad van Roeivereniging Ferox

'T SLOEPIE

Jaargang 23

Juli 2025



Mighty Mo ■ Thussenuit ■ Bacchus ■ Azorean High



www.rvferox.nl

info@rvferox.nl



Wesseling Logistics



Wesseling Logistics
Anton Philipsweg 20
2171 KX Sassenheim
Nederland
T. +31(0) 252 24 00 00
F. +31(0) 252 21 44 08
info@wesseling-transport.nl



Wesseling Logistics Sassenheim combineert slimme distributie in de hele Benelux met een groot palet aan logistieke diensten en optimalisatiemogelijkheden.

your ware is our care

Linked   Vind ik leuk • 222



Inhoud

Sloep- en bordsponsors	4
Bestuur	5
Kort Nieuws: Woensdag recreanten 2 in actie!	6
Azorean High – HT 2025	6
HT-2025: Bacchus met 3 generaties aan boord	15
De Ferox Roei Puzzle tocht.....	17
Kaagrace – Azorean High Heren – 14 juni 2025	23
Azorean mannen Gijco en Robert roeien mee met de Slag om herstel.....	30
Een bericht van de veiligheidscommissie.....	35
FSN Roeikalender 2025 (onder voorbehoud	39

**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



SLOEP- EN BORDSPONSOREN



MARINA | *Rijnsburg*



Rabobank



nepocon

BESTUUR

Beste leden,

De eerste helft van het roeiseizoen zit erop, en er is alweer zoveel bereikt en beleefd. We hebben met de *Bacchus* en de *Azorean High* deelgenomen aan de HT, en een aantal leden heeft de tocht volbracht in sloepen van andere verenigingen. Bij andere wedstrijden zijn we weer in de prijzen gevallen, met als hoogtepunt het debuterende damesteam in de *Might Mo*, dat een tweede prijs behaalde in de vrije klasse én een tweede prijs in de Kuikenklasse.

De opkomst van onze teams als onderdeel van het 25-jarig bestaan bij de Kaagrace was overweldigend. Geweldig om zoveel leden van Ferox tot laat op het afsluitende feest op de Kaag te zien! We doen het als vereniging goed en kunnen nog steeds nieuwe leden verwelkomen.

Als onderdeel van ons lustrumjaar heeft de jubileumcommissie een leuke puzzeltocht georganiseerd, die veel leden trok en leuke opdrachten met leerzame activiteiten bevatte.

Inmiddels is de verhuizing naar het nieuwe onderkomen afgerond. De eigenaar heeft veel werk verzet in de verbouwing, en we hebben er een prachtige, grote ruimte voor teruggekregen. Als vereniging zullen we zelf nog een kastenwand plaatsen voor onze spullen.

We hebben er een nieuwe stuurman bij: Nico Dijkdrent heeft met succes het examen afgelegd en mag zich stuurman noemen. Gefeliciteerd! Het laat maar weer eens zien hoe belangrijk het is om goede, gekwalificeerde stuurlieden te hebben. Binnen een grote vereniging als de onze is er altijd behoefte aan meer stuurlieden. Dus als je wilt leren sturen, geef het door aan je teamcaptain, zodat je je kunt voorbereiden op het examen.

De vakantie is inmiddels begonnen, dus de sloepen zullen minder bezet zijn. Vorm gelegenheidsteams om toch een volle sloep te hebben en goed te kunnen trainen ter voorbereiding op het tweede deel van het wedstrijdseizoen.

Fijne vakantie!

Het Bestuur

KORT NIEUWS:



WOENSDAG RECREANTEN 2 IN ACTIE!

AZOREAN HIGH – HT 2025

Harlingen – Terschelling // 32 kilometer strijd tegen de elementen

Vier maanden voor de start – “If you fail to plan...you are planning to fail”

De Harlingen-Terschellingrace is voor ons team de Mount Everest met zoute branding. De HT is geen wedstrijd, het is een jaarlijkse pelgrimstocht, een beproeving, een excuus om vier maanden lang harder te trainen dan gezond is.

De opbouw: dinsdagavond afzien met kracht en interval, zaterdag lange afstanden over de kaag alsof we alvast de Waddenzee temmen. Lekker vaak met volle boot, soms zelfs overtallig. Onze HT-formatie? Een puinhoop op papier, een machine in de sloep: van gloednieuwe sloeproer tot kersverse opa. Tien roeiers, één missie.

13 dagen tot de start – Lemmer: generale repetitie

De Slag om Lemmer was onze test. 22 kilometer beuken over een onstuimig meer, als 12e gefinisht – een reality check. De concurrentie heeft ons de oren gewassen. De top 10 is het doel. Op techniek is nog winst te behalen, de kracht en conditie zitten wel snor. Vier trainingen resteren. Tijd om scherp te slijpen.

1 dag voor de start – chaoslogistiek

Terschelling meldt: kade al 7 maanden in de steigers. “O ja, vergeten door te geven.”

Resultaat: geen simpele trailertransfer via Waddentransport, maar handjes en auto’s op het eiland nodig om de sloep straks aan boord te krijgen.

De overtocht met auto en trailer? In een bootje dat is blijven steken in 1993: gordijntjes met rookvlekken, koffie van het soort “sterk” en saucijzenbroodjes die je darmen drie dagen achtervolgen. We verwachten dat ze binnenkort weer guldens accepteren.

Maar: sloep ligt in het water. In Harlingen. Op scherp.

19 uur voor de start – Het Laatste Avondmaal

De weerapps slaan op tilt. Windkracht 7 mogelijk. Routekaart vermist. Ieder z’n eigen voorbereiding: Supercompensatie op Terschelling. Alcoholvrij bier in Harlingen. Meer vragen dan antwoorden.

De start wordt ook nog eens 30 minuten vervroegd. Iemand roept “routekaart gevonden!” en het Amber Alert kan weer uit. De sfeer: half onrust, half euforie. Alles klopt.

4,5 uur voor de start - 10:00 – Bootcheck

De sloep heeft de nacht doorgebracht tussen reddingsboten met overgewicht. Eén kikker afgebroken. Geen ramp.

Aan boord wordt geknutseld met tupperware, spanners, ducttape en improvisatiehydratatie. Gelletjes, bananen, dextro: brandstof voor de strijd. Zelfs de pomp wordt voorbereid, want water gaat er komen. De Xenos-accubak zit vast – voorlopig.

2,5 uur voor de start 13:00 – Dol-dramatiek

We meren even aan naast de Snurk, een Harlinger sloep met mooi plekkie achter de startlijn in de beschutte haven. Bij een split second handeling voor het afmeren schiet het dolblokje hun slagroeier het water in – net nu onze voorraad al krap is. We fixen het met een blokje van de onszelf. Blijkbaar niet naar wens.

De slagroeier is furieus. “Waarom houden jullie de dol er überhaupt in?” is de reactie. Er wordt gemord, gegromd, geruild.

De stuurman van de Snurk vindt vervolgens een trainingsbroek in zijn boot. “Van iemand van jullie?”

“Ah thanks, die zochten we nog.”

De slagroeier kookt nu echt. Misschien maar een biertje kopen als we ‘m in de feesttent weer tegenkomen.

1 uur voor de start 14:30 – Pump it up!

Laatste checks: pomp aangesloten, accu nog steeds in z’n plastic bak. Broeken uit, petjes op, brillen af, zonnebrillen op, naar ieders eigen inzicht smeren.

“De vetter, de better.” Iedereen weet: dit wordt afzien. De pomp is niet voor de sier.

Wind staat nog steeds als een dolle. Er zijn teams die in regenjack starten. Anderen lijken volledig verpakt in vuilniszakken – shout-out naar team Komo. Onze boegroeier Roy? Alleen T-shirt. “Nat word je toch wel.”

30 minuten voor de start 15:00 – Inroeien

Wij zijn startnummer 146. Ruim 100 sloepen zijn al vertrokken. Wij glijden richting startgebied, laatste grapjes, laatste spanning. Iedereen weet: zodra we de haven uit zijn, begint het echte werk.

De lucht ruikt naar zout en storm. We roepen oerkreten die lijken op “succes!” naar de andere sloepen. We weten niet precies wat er komen gaat, maar wel dat we als een malle aan de bak moeten. Nog één keer diep ademhalen.

START – nog 30 seconden

Adem in adem uit, heen en weer wippende riemen, laatste slagjes om de boot recht te leggen, concurrenten strak aankijken, 10... 9....8.... voetenbankje goed? 7... 6.... schouderklopjes uitdelen. Whoe! Succes mannen! 5....4.... We kunnen het, hier hebben we voor getraind! 3.... 2...

1 KM – De start

TOET.

De riemen snijden in, het water schuimt. Met alle andere sloepen die dezelfde lijn zoeken. Goede krachtige halen maken, gestaag voor de concurrenten langs. In de ooghoeken zijn de sterke deelnemers al te spotten, ze laten zich niet zomaar losroeien. De eerste spat zoutwater kleeft meteen aan je gezicht.

1 KM – De pier uit, de hel barst los

Zodra we de pieren ronden, ramt de wind ons vol in het gezicht. De golven staan kort en grillig, alsof Poseidon zelf een slechte dag heeft. Onze sloep duikt, klimt, stort weer neer. Water slaat over de boeg, Roy zit binnen één minuut doornat.

We lachen. Nat zijn we. Klaar.

Elke haal is een gevecht: te diep en je blad blijft steken in een schuimende muur, te hoog en je raakt lucht – geen vermogen. Het is een dans met de elementen. Of nee, geen dans. Een worstelpartij.

5 KM – Pollendam

Het voelt als 15. De wind is nog west, maar vol tegen. Roeien is nu: blijven zoeken naar ritme in de chaos. Soms trekt een golf ons stil – dan direct terug knokken.

De dollenkist begint te schuiven. Tussen de voeten vliegen gelletjes, bananenschillen en halve mueslirepen. Iemand roept om de pomp. Die doet... iets. De Xenos-bak beweegt, maar leeft nog. Voor nu.

10 KM – Alles leeft, piept en kraakt

De wind blijft vlagerig, zo nu en dan aanzetten, maar er zitten stukken tussen waar we echt wel meters kunnen maken. Langzaam halen we plukjes startgroepen in. Gelijke pas. Halen. Geen woord. Oogcontact. Ze weten: wij geven dit niet weg.

De Xenos-accubak krijgt van de Waddenzee de genadeklap. Die is klaar. Al het water dat erin komt, moet eruit, iemand moet dit eruit gaan scheppen met een emmer. Met de bijkomende onrust: slagen kunnen niet worden afgemaakt, we zijn uit balans, er mist een roeier. Twee halen, één schep. Alles voor evenwicht. Alles gaat en alles leeft. Het piept, kraakt, steunt, kreunt en klotst.

15 KM - Blauwe Slenk

We draaien bij. Wind van opzij, de stroom begint mee te werken. Ineens: snelheid. Als een diesel die eindelijk in z'n toeren komt. De boot klappt minder – we glijden meer. Golven achter ons, bladen nét onder het oppervlak. Nu is het roeien. Echt roeien. Hozen hoeft vanaf nu niet meer.

Tijd om te jagen.

We plukken sloepen van eerdere startgroepen. Elke haal is nu een statement.

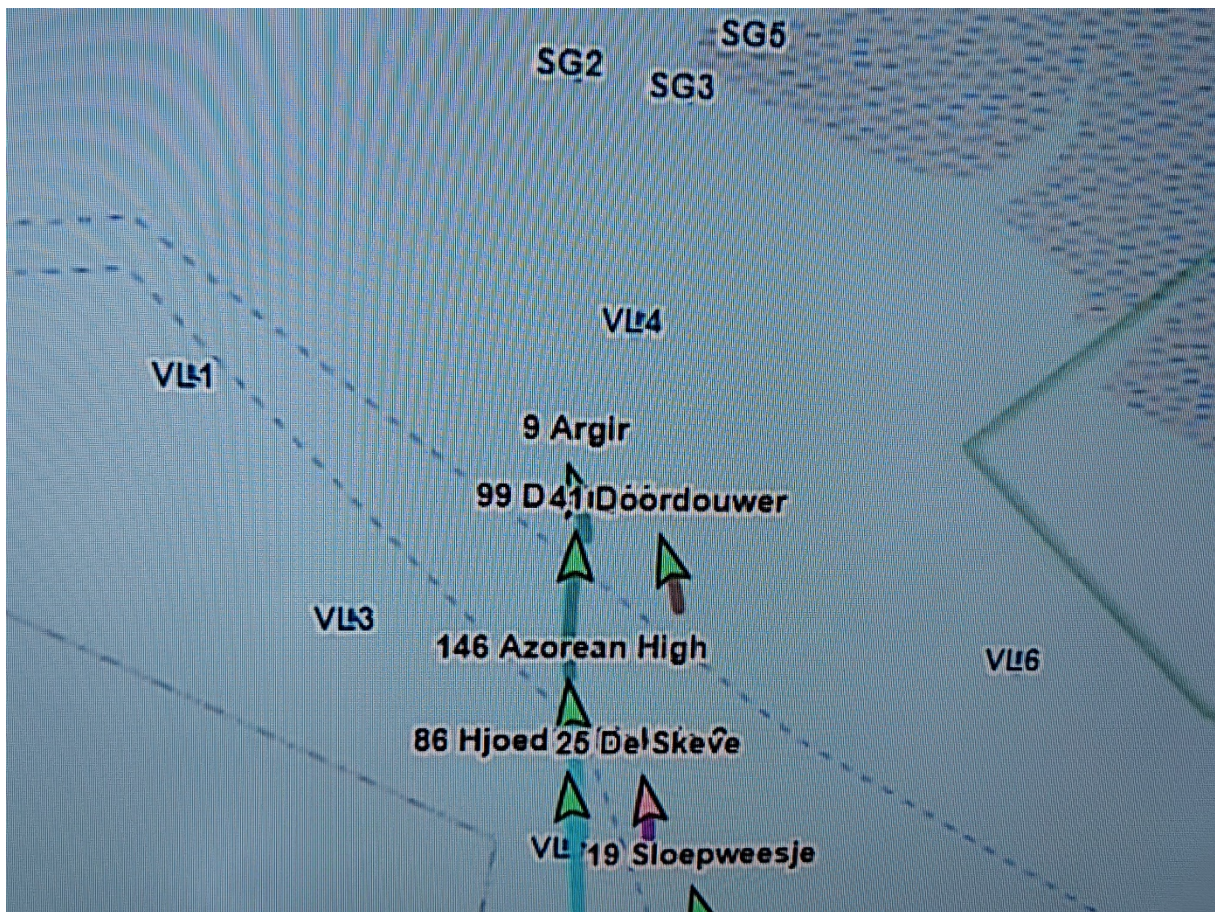
Zout brandt op de huid. In je ogen, in je bilnaad. Maar we zijn op stoom.

20 KM – Vlietstroom

De stuurman kiest west – extra meters, een risico, maar de combi van stroom en wind blijkt een top combi. Om ons heen: water, zon, volgboten. Het wedstrijdveld waaiert uit, stuurlui kiezen discutabele koersen. Wij rammen erlangs als roofdieren die bloed ruiken. Dit is Ferox: woest, ontembaar.

De snelheid is absurd. Roeien is hier bijna surfen. Een kick. Alles klopt. Je voelt niet meer hoe je lijf brandt. Alleen dat je vliegt. Westenwind, Schuitengat, here we come!

27 KM – Het beruchte Schuitengat



We zijn er. Van het veld dat voor ons startte, nog maar een handje vol voor ons. Dus ruim 140 teams ingehaald. Omgerekend: twee per minuut. Geen grap.

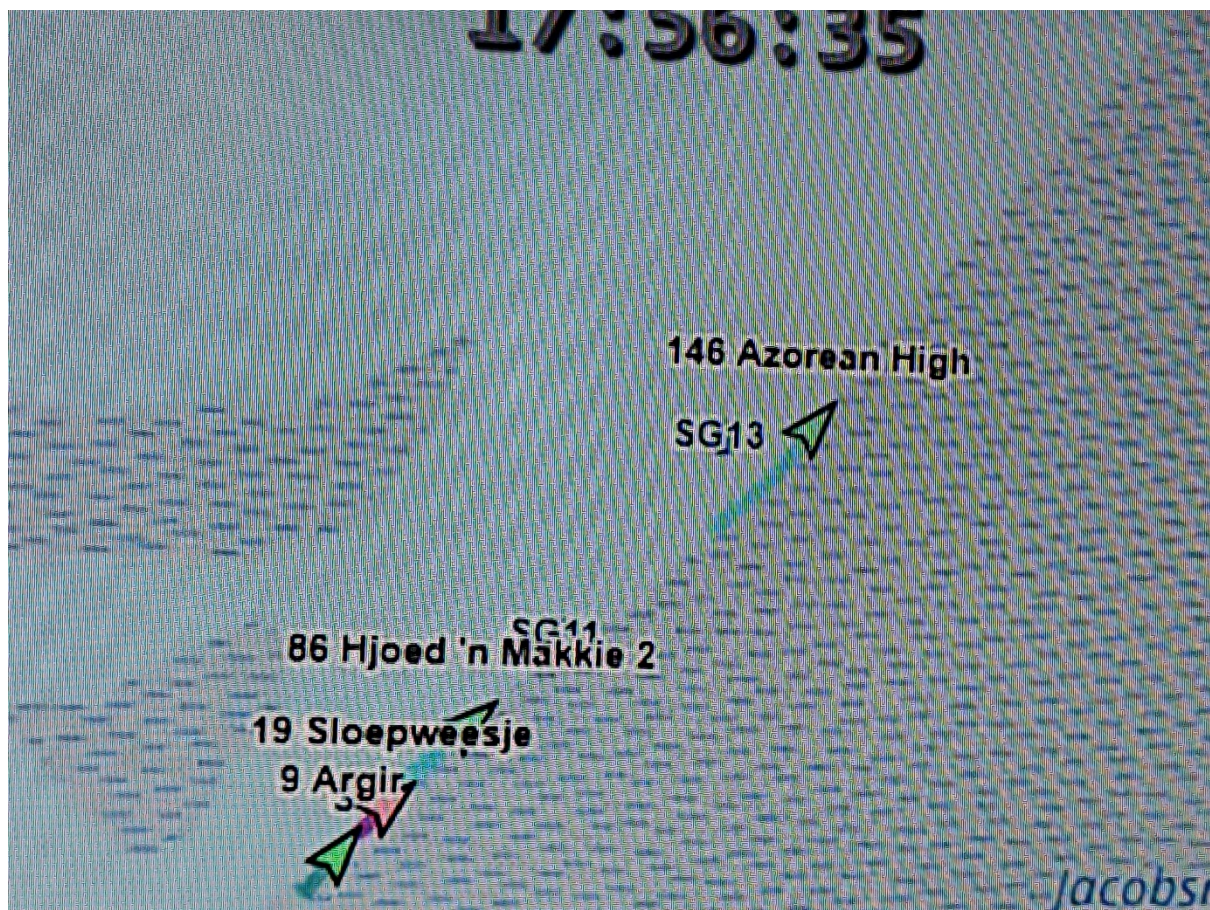


De wind zit gunstig en sleurt ons vooruit. Het trainen werp haar vruchten af. We doen wat we getraind hebben: blijven duwen, blijven sleuren. Snelheid zonder gekte. Met goed eten en drinken blijven we op peil.

Iemand roept: “We gaan ze nog pakken ook!”
We geloven het.

30 KM – Finish in zicht

West-Terschelling aan het brullen, het publiek wordt helemaal wild. Joelen, roepen en schreeuwen, een energieboost met kippenvel, niet meer alleen op de Waddenzee. De buitenwereld duwt zich in onze beleving. De sloep is nu theater, en wij het spektakelstuk.



32,nogwat KM – FINISH

De laatste 500 meter zijn absurd. Op het tandvlees, alles doet pijn. De aanmoedigingen houden hun effect. Snot voor je ogen roeien! Hartslagen pieken, ademhalingen pieken, en blijven trekken, blijven trekken, blijven trekken, hup, hup, hup.

Snot in je baard, zweet in je ogen, zout overal.

“Laatste 10!!”

“Op alles!!”

Riemen flitsen door de lucht. Het water kolkt. “HUP. HUP. HUP.”

TOET.

We liggen stil.

Vrijdagavond – Speculatieavond

Gedoucht. Gegeten. De boot ligt stil, wij inmiddels ook. Overal lopen teams rond in verschillende stadia van herstel: natte sokken, knalrode neuzen, bier in hand en slaap in de ogen.

De bekende kroegjes puilen uit, iedereen staat buiten, we schuiven erdoor, verzamelen flarden van tijden, geluiden van tevredenheid. Er zijn sterke teams die tevreden zijn – te tevreden? De twijfel sluipt erin. Top 10 zijn we voor gekomen? Misschien. Maar niks is zeker op de HT.

Er wordt gespeculeerd met Wadwater, getallen worden geroepen zonder context. Resultaten uit het verleden worden erbij gehaald. Klassiek.

Zaterdag – Het eiland ontwaakt

Het waait niet meer. De zee ligt er ineens zachtaardig bij, alsof ze zelf onder de indruk is van wat ze gisteren veroorzaakte.

We fietsen. Rondje eiland. 45 kilometer op de Thijs Knop-modus: benen los, hoofd leeg. “Even uitfietsen” Tussenstops bij cafe’s, campings en volgboten, herstellen met burgers, koffie, en bier. Een beetje bijkomen, een beetje nagenieten.

’s Avonds verzamelt iedereen zich weer. De tent stroomt vol. Twaalf plekken voor het podium, één voor één.

12 – Polyster

Altijd gevaarlijk. Soms onder de radar, soms boven verwachting. Vandaag precies ertussen.

11 – Twirre

Nek-aan-nek gisteren. Nog net onder ons? Durven we al te hopen?

10 – Grutte Bear

Huh? Die hadden we in de top 3 gegokt. Alles ligt open.

9 – AZOREAN HIGH

YES. **JAAAA. PODIUMPLEK!** Handen in de lucht. Vol high-fives.

Missie geslaagd. Tussen bier en muziek dwarrelt het besef in: dit was een editie die blijft hangen. Een echte HT voor in de boeken. We zijn gekomen, we hebben gebeukt, we hebben geleverd.



Laatste uurtjes

Flarden van feesttentmuziek, een halfslachtige poging tot een kroegentochtje. Maar aan dek van de slaapboot is het warm. Hier drinken we samen met oude en nieuwe vrienden, heerlijk nagenieten tot de laatste uurtjes. Met allerlei gebeurtenissen om heerlijk van na te genieten en op deze roes voor te bereiden op volgend jaar. De spieren doen pijn. De stemmen zijn hees. Maar de ogen glimmen. Van zout, van zweet, van trots.

Bob

HT-2025: BACCHUS MET 3 GENERATIES AAN BOORD



Roeivereniging Ferox is in Terschelling.

6u · 🌐

...

De HT race 2025, voor de Bacchus in meerdere opzichten een bijzonder jaar. Dit jaar hadden we eindelijk 3 generaties aan boord: oma Netty, dochter Areen en 2 kleinzoons Sil en Sven. Voor Netty was het de 25e keer dat ze naar de overkant ging, voor Areen de 15e keer. Twee jubilarissen, dat hebben we gevierd in de feesttent. Sven kreeg nog een eervolle vermelding als jongste deelnemer (17 jaar). Helaas moesten we tijdens de overtocht onze bakboord best Arthur missen maar we waren blij dat Hans uit de TU zijn plek in kon nemen. Arthur roeide dan niet mee maar heeft buiten de wedstrijd om veel betekend voor het Bacchus Mixteam, hiervoor zijn we hem dankbaar. De Bacchus eindigde dit jaar als 65e! Een mooie prestatie. In 2023 waren we 99e, in 2024 80e, nu 65e dus in 2030... vieren we het 30jarig jubileum van Netty, het 20e van Areen, vaart Arthur 5x heen en weer tussen Harlingen en Terschelling om alles in goede banen te leiden, leidt onze rots in de branding Ria ons weer veilig door woelige wateren via de beste route naar de overkant en staan we op het podium met de eerste prijs 😊



En de Bacchus loopt binnen in West-Terschelling



Recreatieve vereniging Peto

1 juni om 06:44 · 🌐

Gefeliciteerd Netty (25x HT) en Areen (15x HT) 🎉👏



Gefeliciteerd!

15x HT en 25x HT

@UTDOERDACE

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

DE FEROX ROEI PUZZLE TOCHT

De geheimen van een geslaagd jubileum-evenement

Hoe vier je 25 jaar roeiplezier?

Daar moesten we iets bijzonders van maken. Tijdens een flinke brainstormsessie kwamen de ideeën al snel op tafel. Een mix van sportiviteit, clubgevoel en veiligheid, want vorig jaar viel onze veiligheidsdag letterlijk in het water. We wilden het nuttige combineren met het aangename — en dat lukte!

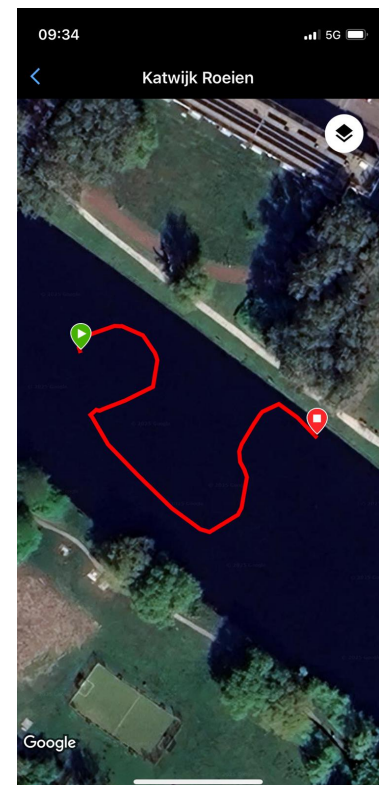
De Roeipuzzeltocht was geboren.

Een tocht vol verrassende rondes waarin álles samenkwam:

- Een stukje geschiedenis, want we bestaan niet voor niets 25 jaar.
- Behendigheidsoefeningen en route verkennen, want roeien is meer dan alleen kracht.
- Veiligheid in de praktijk: wat zit er in de tas, wat doe je als iemand te water raakt?
- En natuurlijk volop gezelligheid en clubgevoel!

Teamwork stond centraal.

Van commando's opvolgen tot iemand letterlijk op sleeptouw nemen — samenwerking was de sleutel. Zo moesten teams onderweg ook het hoofd koel houden tijdens verrassende opdrachten. Zoals: geblindeerd roeien, met z'n allen beschuit eten en zo snel mogelijk een liedje fluiten, de stuur laten koekhappen en ringsteken terwijl de slagroeier de richting bepaalde. Of een limerick bedenken én die direct op de juiste toonhoogte zingen voor bonuspunten. Met de 25 als een rode (of blauwe) draad door de opdrachten heen. Creativiteit, communicatie en veel gelach gegarandeerd!





Zonder hulp, geen evenement.

We kregen fantastische medewerking van de **Katwijkse Reddingsbrigade** die ondersteuning boden bij de reddingsacties en de **Katwijkse Zeeverkenner**s die hun terrein beschikbaar stelden. Voor de inwendige mens mochten we rekenen op Bastiaan en Nico, die zorgden voor iets lekkers bij de koffie én een smakelijke lunch. Wat een feest!

12 juli: de grote dag.

Altijd spannend: komt iedereen op tijd, loopt alles zoals gepland, is het leuk genoeg? Maar het resultaat overtrof onze verwachtingen. Blij gezichten, fanatieke samengestelde teams, veel lol — we hebben enorm gelachen om diverse filmpjes en foto's die tijdens de opdrachten zijn gemaakt. Van beschuit-etende teams tot muzikale uitpattingen, het leverde hilarische beelden op waar we nog lang van nagenieten. Het verenigingsgevoel spatte ervan af.

Het was een dag om nooit te vergeten.
En nu? Op naar het volgende evenement!

Verslag team Bacchus

Afgelopen zaterdag was het dan zover, de puzzeltocht! Nadat iedereen was ingedeeld konden we vertrekken, op weg om te winnen!

Na een korte uitleg kregen we de 1e enveloppe overhandigd, man overboord. Allemaal het filmpje gekeken? Ja, hadden we. Nou dit moet lukken! Nu alleen nog, welke man gaat

overboord? Gelukkig kwam de KRB net aanvaren en kon Ria opgelucht ademen dat zij niet hoefde. Onze nieuwe stuurman viel met souplesse overboord en we kwamen in actie. Al snel hadden we de drenkeling weer aan boord en kon de reanimatie beginnen. Annemarie nam deze belangrijke taak op zich en kwam onze drenkeling weer tot leven! We hebben hem overhandigd aan de KRB en weer terug naar de kant. Na de evaluatie bleek dat we de volle punten hadden behaald! Dat bracht hoop, top 3 zou vandaag wel moeten lukken!

Door naar opdracht 2, wat een lijst. Snel beginnen maar!



Selfie van Team Bacchus

Even stoeien om een selfie te maken maar toch gelukt, en wat een mooie! Nelleke bood aan om in de rubberboot achter de sloep te willen, held! Ondertussen werden er nog allerlei foto's gemaakt van borden en vervolgens opzoek naar de rebus. Ook deze hadden we (met een kleine hulp) zo opgelost, en weer door want we stonden toch wel onder tijdsdruk! Op de terugweg werd alle administratie in orde gemaakt en leste ons nog 2 opdrachten. Ah, te weinig tijd, niet alle verschillen gevonden!

Na de koffiebreek en de heerlijke versnapering gingen we over op een andere tactiek. Alle opdrachten en vragen zo snel mogelijk uitvoeren! Dan maar met 7 roeien, alles voor de winst.

We mochten richting de uitwatering, ondertussen werden de vragen opgezocht, overlegd en dubbel gecheckt. 2 voor 12 was er niets bij volgens Gijco. Weer tijd voor een selfie, na goed geoefend te hebben was deze goed gelukt! Terug en een 25 roeien, wat een uitdaging! Goed luisteren naar de stuur en bij de 2e poging waren we tevreden. Op de terugweg was het aan Sanne om Ferox 25 te maken met wat we konden vinden. Nou het resultaat mag er zijn!

Laatste opdracht, we kregen steeds meer vertrouwen in onze prestaties dus kom maar op met deze. Beschuit fluiten, blind roeien, ringsteken, koekhappen en een limerick schrijven. Sanne had gelijk de goede rijmwoorden klaar waar we op verder konden, deze was kat in het bakkie.

Na een korten en snelle uitleg van Remco gingen we aan de slag. Blinddoek om en gaan, goed luisteren naar Ria en wat ging dit soepel, punten binnen! Volgende: koekhappen. Goed uitlijnen, snelheid uit de boot, en ja hoor, de ontlading was euforisch! Draaien en weer terug voor het ringsteken, ook deze was binnen (bij de 2e poging dankzij de sprint over de brug van Evert-Jelle). Fluitend door naar het beschuit, ook deze binnen! Nou zou het dan toch kunnen gaan lukken? Zouden we echt in die top3 staan? Op de terugweg werd de limerick afgerond en uit volle borst meegezongen door iedereen, wat een klein feestje in de boot!

Na een heerlijke lunch de prijsuitreiking, spannend!

Team Bacchus behaalde een 2e plaats, missie geslaagd!

Limerick:

Er was eens een weiland met koeien

Maar dat kon ons niet zoveel boeien

Wij zijn bij elkaar

Al 25 jaar

En blijven bij Ferox lekker roeien!

Team Azorean gaat roeiend, puzzelend en koekhappend voor de winst

Zaterdag 12 juli was het tijd voor een wedstrijd van een heel ander kaliber. Vergeet het met snot voor de ogen door smalle Friese sloten of over de woelige baren naar een finish roeien. Dat soort werk gebeurt met het verstand op nul. Nu moesten de hersenen kraken, de creativiteit vloeien en o ja, er moest ook worden gefloten met een mond vol beschuit. Tijd voor de nu al legendarische roeipuzzeltocht!

Vier samengestelde teams bonden elk in een andere sloep de strijd met elkaar aan. Ons team had de ideale mix van historische kennis, geografisch inzicht, scherp inzicht, EHBO skills en een uitstekende stuurman. Maar de concurrentie was zeker ook niet mis. Het zou erom spannen.



Team AH

Voor onze eerste opdracht konden we ons verdiepen in de geschiedenis van de club. Gezien de vele dienstjaren van onze stuurman was dit eenvoudig. Het roeien van de '25' ging vlot en ook de andere opdrachten verliepen prima. Maar toch bleek de tijd een gevaarlijke tegenstander. In de zomer kon het laatste deel van deze opdracht nog net worden afgerond. Toch pittiger dan verwacht!

Bij de tweede taak mochten we roeien met blinddoeken, onze stuur laten koekhappen en ook nog even ringsteken. De grootste uitdaging lag bij stuurman Kees die op zijn tong moest bijten omdat hij bij het koekhappen geen aanwijzingen mocht geven. Het lukte hem naar net. Nog even fluiten met een waffel vol beschuit en toen de limerick. Die leverde nog wat discussie op, maar werd uiteindelijk uit volle borst ingezongen:

Als roeiers in Katwijk aan Zee

Doen wij aan de puzzeltocht mee

Een mond vol beschuit

En geblinddoekt recht vooruit

Nu op naar de koffie hoppakee!

Het zal geen grammy voor 'best song' opleveren, maar opnieuw net op tijd hadden we opdracht voltooid.

Na een koffiebreek was het tijd voor serieuze dingen. Er moest een drenkeling uit het water worden gehaald en gereanimeerd. Gelukkig woog deze vrijwilliger van de reddingsbrigade een kilo of 40. Dat ging dus prima. Na een evaluatie (sh*t, die isolatiedeken vergeten!) was het tijd voor onze laatste heldendaad.

Opdracht vier vroeg het uiterste van de multitasking skills. Manoeuvrerend over het drukker wordende kanaal moesten allerlei roeicommando's worden gefilmd, foto's worden gemaakt en moest er ook nog een aangewezen vrijwilliger in een halfzacht opblaasbootje worden meegesleept. De rebus bleek gelukkig eenvoudig, dit in tegenstelling tot de 'zoek de verschillen'. En ook nu ontstond er tijdnood. Op het laatste moment werd het resultaat opgestuurd naar de organisatie. Tijd om even bij te komen van alle hectiek door op het gemak terug te roeien naar het boothuis.

Bij de prijsuitreiking steeg de spanning. Maar we kunnen concluderen dat de commissie streng maar rechtvaardig heeft geoordeeld. Eerlijk... natuurlijk is het leuk om te winnen (zo competitief zijn we dan ook wel weer), maar het belangrijkste was toch wel dat we met elkaar een hele leuke ochtend hebben gehad. Dank aan de commissie en iedereen die dit evenement mogelijk heeft gemaakt!

Team AH

KAAGRACE – AZOREAN HIGH HEREN – 14 JUNI 2025

“Podiumplekje vandaag?”

Twee weken na de HT. Terwijl de blaren nog schilferen en het zout nog maar net is afgespoeld, zijn we alweer aan de start te vinden van de Kaagrace. 15 km op bekend water, bij ons thuis. En misschien wel een beetje in de luwte van de HT, maar wel met hoofdklassepunten op het spel.

En we hadden zelfs een te grote opkomst: elf man. Onze nieuwste aanwinst Pieter maakte zich op voor zijn debuut, terwijl Robert op diplomatieke missie werd uitgeleend aan de Stielen Bear. Laten we wel wezen: die zitten doorgaans een paar plekken boven ons. Maar op de vooravond hoorden we dat ze voor het eerst gingen roeien in een ‘opknappertje’ genaamd *’t Oude Dok*. We wisten: dit wordt onze kans. Sabotage? Nee hoor. Samenwerking noemen we dat.

3... 2... 1... START!

Tien sloepen op een rij. We schieten het meer op met de wind in de rug en de adrenaline voorop. De slag voelt goed, én de snelheden zijn zelfs *heel* goed.

“We zijn of heel lekker bezig... of straks héél verdrietig.”

De Yellow Fin, doorgaans een van de snelste achter ons, raken we al snel uit zicht. Eerste kilometers: piece of cake. We weten allemaal dat het venijn straks komt... en dat begint bij kilometer zes.

Boerenbuurt – herinnering aan de training



We draaien het smalle stuk in. Hier zijn we vaker geweest, en weten precies waar de wind wegvalt. Waar de sloep begint te zuigen.* De lucht is drukkend, klam. Elk beetje snelheid wordt hier door het water geabsorbeerd alsof we roeien in honing.

“Gewoon even die 6 km vasthouden,” dacht iedereen. Einde van de tunnel in zicht. Maar dan draait de wind....

Het weer draait, de sloep ook

Terug op het meer. De voorspelling komt uit: wind tegen, serieus ook. De GPS-snelheid zakt als een baksteen. Elke 500 meter krijgen we een speedupdate van Gijco op slag. Soms bemoedigend. Soms... iets minder.

Maar nu komt het erop aan. De slag blijft strak zo strak als mogelijk. Er wordt gekreund, gebruld, aangemoedigd. Oerkreten, schorre stemmen, versleten handpalmen - Dit is waar we het voor doen. Hier kunnen we het verschil maken.

Langs de Kaagsociëteit buldert het thuispubliek. Dat helpt. We trekken er een tandje bij. Nog vier kilometer. Appeltje-eitje vergeleken met de HT, maar vandaag is het gewoon weer afzien.

Laatste lusje. Wind mee. Ineens vliegt de sloep weer.

“Blijven rammen! Blijven rammen!”

We geven alles tot de finishlijn. En dan: klaar.

Podium!

Derde plek. Podium! Na de HT opnieuw een topresultaat. Een goede klassering in het hoofdklasseklassement en bovenal: een wedstrijd waarin we als team *werkelijk* alles gaven. Pieter heeft z'n eerste finish overleefd en Robert komt terug met sterke verhalen over 't *Oude Dok*, en wij... wij gaan het seizoen vol vertrouwen verder.

****Voetnoot: zuiging bij ondiep water***

Snel varen in ondiep water? Dan krijg je te maken met zuiging. De sloep trekt een zog onder zich door, en omdat er weinig ruimte is tussen bodem en boot, ontstaat daar onderdruk. Je sloep wordt als het ware "vacuum gezogen" naar beneden. En dat voelt alsof je plots met een sleepanker roeit. Hoe sneller je gaat, hoe erger het wordt. Dus ja, het is oneerlijk: hard roeien = zwaarder gestraft. Ook de Kaag laat zich niet foppen.

Ook de Bacchus nam deel aan de Kaagrace



Cock van Paridon: recreant roeier bij de Kaagrace

Beste mensen van Ferox,

Mij is gevraagd om een stukje te schrijven over mijn ervaring als invallende recreant aan de Kaagrace en dan doen we dat maar op deze warme winderige zondagmiddag.

Mijn naam is Cock van Paridon, geboren en getogen Katwijker, samen met mijn vrouw hebben we 4 zoons. Ik heb al mijn hele werkzame leven een eigen bedrijf in de G.W.W. sector.

Ik roei denk nu 3 jaar bij Ferox op de woensdagavond bij de recreanten, vooral bedoeld om rugproblemen die in mijn werk voorkomen tegen te gaan. En ik moet zeggen dat ondanks dat ik de zestig nader nog redelijk soepel mijn werk kan doen.

Eenkennig ben ik geheel niet en daarom stap ik ook nog wel eens bij een andere boot in. Zo ook afgelopen zaterdag 14 juni waar ik werd ingescheept in de Thussenuit voor deelname aan de Kaagrace. Ondanks dat ik wat trainingen had gemist, ging ik met frisse tegenzin naar Warmond op de motor. Na de dames te hebben aangemoedigd, bijna gewonnen dacht ik maar de berekening snap ik nog steeds niet.

Wij konden wij rond 2 uur aan de bak. het weer was een stuk beter geworden want waar de dames en heren voor ons flink moesten afzien in de hitte was 's middags de temperatuur iets aangenamer. Zoals ik al zei, ik stap wel eens over en deze keer zat ik in een Mixteam waarvan ik jullie de namen zal onthouden omdat ik er zeker een paar vergeet. Na een redelijke start liepen we een beetje vast bij de Boerensloot, waarop stuurman Kees niks anders kon doen om bevel te geven iets rustiger te roeien. Ik had daarna het gevoel dat het niet top liep, Kees probeerde ons nog met stuurmans kunsten en aanwijzingen gelijkjer te laten roeien.



Hier merk je toch dat het zeker scheelt of je vaker met elkaar roeit of niet. Na ruim anderhalf uur kwamen we toch nog redelijk vlot over de finish.



Daarna begon het feest pas echt. We werden opgewacht door een in grote getale aanwezige groep Ferox mannen en vrouwen die al begonnen waren met feesten. Er was ditmaal een goede band die speelde en het werd alleen maar gezelliger temeer daar enkele Ferox teams met prijzen huiswaarts keerden.

Nu weer "gewoon" roeien op de woensdag en af en toe een uitstapje.

Coby, het was hard werken maar vooral toch erg leuk in Warmond op de Kaag!

Groet, Cock

Ook de Maitimo Dames namen deel aan de Kaagrace



Uiteindelijk



Roeivereniging Ferox

21u · 🌐



Met 6 Feroxteams aan de start van onze thuiswedstrijd de **Kaagrace** – waaronder een knallend debuut van onze Mighty Mo Meiden! 🔥
Onze teams trotseerden de hitte, een chaotische start, een stevig windje, keiharde concurrentie én natuurlijk dat belemmerende veerpontje 😊.
Water was overal — maar vooral nodig om onszelf af te koelen.
Toch roeiden we keihard naar de finish met als resultaat: zilveren kuikens, 2e en 3e prijzen 🏆🥈🥉 Wat een feest, wat een sfeer, wat een topdag! Dank aan de organisatie, onze supporters en natuurlijk onze super sleepjes.
Het was weer GEWELDIG! 🙌👏
#Kaagrace #Sloeproeien #Teamspirit

AZOREAN MANNEN GIJCO EN ROBERT ROEIEN MEE MET DE SLAG OM HERSTEL.

Op 26 juni 2025 ging de 4 e Slag om Herstel van start. Dat is een non stop estafette sloeproeditocht van Den Helder naar Rotterdam met ex verslaafden die in het hersteltraject zitten. Dit project "Roeiers in herstel" is een initiatief van Adrie Sluimer die door middel van het sloeproeien mensen helpt met een toffe sportieve buitenactiviteit.

Vooraf het groepsproces wordt door het sloeproeien enorm gestimuleerd met als resultaat dat ze een zeer hoog percentage halen van mensen die uit de verslaving blijven. Inmiddels is er dus een jaarlijkse Slag om Herstel als hoogtepunt, en als afsluiting van het proces voor diegene die daar aan toe zijn. Bij dit megaproject zijn altijd vele vrijwilligers nodig en die doen achter de schermen veel belangeloos werk.

Woensdagavond 25-06 om 16:00uur samen met Jolande richting Den Helder met het laatste busje. Na een tussenstop in Delft om Arjen (vrijwilliger) en een tussenstop in Katwijk om Gijco op te pikken met wat verfrissing (NAVO top) in Den Helder aangekomen. De rest van de deelnemers waren woensdagochtend al vertrokken met 3 busjes en 2 campers en hebben deze dag o.a nog een rondvaart door de Marinehaven gehad.

Om 20:00uur de briefing en uitdelen van de kleding. Jolande (stuurvrouw) Gijco en ik zaten in het Alpha team en daar zaten verder nog Wendy, Barbara, Sabrina, Leonoor, Chantal en Carmen in.



Voor het eerst was er nu een compleet damesteam en die werd dus versterkt door Gijco en mijn persoon. Dit is mede gedaan omdat er een paar dames in het team zaten die nog niet zo heel lang roeiden. Gijco en ik moesten echter voor deze dagen wel een meisjesnaam aannemen: Gijsje en Roberta.

In het totaal zijn er 4 teams tw: Alpha, Bravo, Charlie en Delta die ieder een busje tot hun beschikking hadden. Na de plichtplegingen nog een uurtje samen gebowld en dat was leuk voor de teamgeest en vooral om elkaars namen te leren kennen. Ik had al een keer in het voortraject wat dames gestuurd en Jolande al vaker dus de meeste waren ons al bekend.



Donderdagochtend 06:00uur ontbijt en om 07:00uur vertrek naar de haven van Den Helder. Alles ruim op tijd voor allerlei plichtplegingen, toespraken en momenten voor de pers. Om

09:00uur mochten wij van start voor de eerste etappe onder luid gejuich van de vele toeschouwers. Voor vele een kippenvel momentje. De tocht is in etappes van ca. 8,5km verdeeld dus na een uurtje roeien in wat druilerig weer over het Noord Hollands kanaal werden wij afgelost door het Bravo team. Die kregen direct een volle bak regen over zich heen terwijl wij in een droog busje zaten richting de volgende wisselplek. Wel onderweg uitgestapt om de mannen van het Bravoteam aan te moedigen uiteraard.

Om ca. 13:45 hadden wij ons volgende etappe die ons naar het centrum van Alkmaar zou brengen. Gelukkig van het saaie stuk van dat kanaal af. Alle dames waren nog vol goede moed ondanks de tegenwind die wij hadden. Die zijn wel wat meer tegenslag gewend, dus geen probleem. Bij de tussenstop in West Knollendam was er een Food Truck Hamburger geregeld voor iedereen. Voor ons alleen even aanmoedigen en dan richting Zaandam waar wij weer aan de bak moesten.

Om ca. 18:00uur instappen bij de sluis in Zaandam, waar we normaal keren bij de Slag om de Zaan. Nu dus door de sluis en via de Voorzaan richting het IJ. Daar waaide het behoorlijk en gelukkig windje mee. Ondanks dat hadden sommige dames het hier redelijk zwaar. Richting de Hoofdstad voor het Centraal Station langs en dan richting het Oosterdok voor de volgende wissel. Daar pakte team Bravo het weer verder op, en alle andere deelnemers gingen in een dikke motorsloep richting het Olympisch Stadion voor de volgende wissel.

Onze volgende wissel zou om ca. 23:00uur in Haarlemmerliede zijn en vlak voordat we instapten kwam Wilco van Capo ijs ons nog verwennen met een heerlijk ijsje. Dat lag eerder in de planning, maar door autopech was dat verlaat. Een mooie etappe door Haarlem heen met heel rustig weer en in een mooi tempo doorgeroeid. Iedereen nog steeds vol goede moed en prima sfeer. Nadat we de boot weer uitgekrabbeld waren een lekker bakkie verzorgd door Michel en Rob (2 ras Rotterdamse havenarbeiders met een hart van goud) zijn we richting de Zijldijk gereden. Dat is dus bekend terrein voor Gijco en mij. Dus 2 overstapplaatsen overgeslagen om iedereen even de tijd te geven om rustig een tukkie te doen. Dat valt niet mee overigens in een busje waar de deur, schuifdeur en achterklep 30x open en dicht gaat. Om ca. 03:40 uur de volgende etappe die ons naar Leidschendam zou brengen. Ook nu nog iedereen vol goede moed en geen onvertogen woord, ondanks dat er wel wat dames deze etappe erg zwaar vonden (dat hoorde we later) . Wel iets stiller in de sloep.

Na deze etappe richting de Sluis van Leidschendam waar de volgende wissel zou plaats vinden. Daar moesten we even op de sluiswachter wachten die om 06:00ur zou arriveren. Tijdens het wachten kwam er een bever aanzwemmen die ook nog niet kon schutten en toen maar op z'n gemakje weer terug zwom. Team Charlie ingestapt hier en door de sluis richting Rijswijk.

Om ca. 09:30 uur was het onze beurt voor de laatste etappe over de Schie richting Rotterdam. Ingestapt na een ontbijt in Delft. De snelheid was er wel een beetje uit, maar

ondanks dat tikten we net 8km/h aan en iedereen nog goed aan de riemen. Aan het Doenpad in Rotterdam stapte het Bravo team in voor de laatste etappe richting de Parksluizen te Rotterdam. Daar genoten van een balletje gehakt van de Ballentent (een begrip in Rotterdam).

Vanaf de parksluizen zouden we met 4 sloepen (dus elk team een eigen sloep) de laatste etappe van de Parksluizen richting het Boerengat (finish plek Maasrace) roeien. Ruim op tijd ingestapt voor de laatste etappe. Eerst de oversteek naar hotel New York en daar wachten op de genodigden die nog aan het inschepen op de Marco Polo waren. Tijdens het wachten kwam er een verslaggever aan boord bij ons om 2 deelnemers te interviewen. Heel openhartig vertelde Carmen en Sabrina hun verhaal over hun verslaving en hoe ze nu bezig zijn met behulp van dit project om er uit te komen. Hun verhaal heeft in het AD gestaan (op verzoek kan ik het je appen/mailen).

Onder de Erasmusbrug is de officiële finish van de Slag om Herstel en daar haalde het Spido schip de Marco Polo ons in met aan boord alle familie en genodigden. Onder de Erasmusbrug een roeiersgroet onder luid getoeter en heel veel kippenvol bij iedereen. Daarna richting Boerengat en snel iedereen in de RIB naar de Marco polo waar Burgemeester Carola Schouten elke deelnemer een medaille uitreikte. Diverse toespraken en voor vele een fantastische einde van een mooie en indrukwekkende tocht. Voor Jolande en mij was dit de 3 e keer dat we dit doen en voor Gijco de eerste keer. Het is echt een tocht die veel indruk maakt door de vele verhalen die je van deze mensen hoort. Echt heftige en trieste levensverhalen en met dit project zie je de mensen weer hoop en motivatie krijgen en dat geeft ons ook weer energie om volgend jaar weer aan te sluiten.



nico's fietsen

**Voor eerlijk advies
en een prachtige fiets**

Kom bij ons langs voor:

- Advies
- Reparatie
- Onderhoud
- Alle soorten fietsen

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

U bent van harte welkom!

EEN BERICHT VAN DE VEILIGHEIDSCOMMISSIE...

Druk druk druk

De zomer is in volle gang en het is ook flink druk op het water. Alle teams zullen dat zeker gemerkt hebben. En het lijkt wel of al die recreanten (die toch voor hun rust en plezier op het water zijn) haast hebben. Het roeiwater verandert al snel in een klotsbak. Naast dat het soms knap irritant roeit, moeten de stuurlieden alles goed in de gaten houden. Ogen in het achterhoofd lijken soms nodig. Als je het als stuur lastig vindt om de sloep te sturen, de scheepvaart in de gaten te houden en je roeiers te coachen, bespreek dit dan met het team. Het coachen kan ook door een roeier worden opgepakt en slagroeiers kunnen ook prima een extra oogje in het zeil houden met betrekking tot achteropkomende bootjes. En belangrijk... vaar 'defensief' dus vermijdt risico's en zorg bijvoorbeeld dat je goed zicht hebt voordat je een bocht instuurt of een brug onderdoor gaat.

Levensreddend handelen

Er zal in deze editie van het clubblad ongetwijfeld aandacht voor zijn, de roeipuzzeltocht mag een groot succes worden genoemd. Naast alle lollige onderdelen was er ook tijd voor serieuzere zaken, te weten het oefenen van de man overboord situatie en het reanimeren in de sloep. Na afloop hebben we van veel deelnemers positieve reacties gehoord over het oefenen van deze handelingen. Je hoopt het nooit in het echt te hoeven doen, maar door dit soort zaken trainen is belangrijk. Goed dat de jubileumcommissie dit heeft opgenomen in de puzzeltocht. We willen het oefenen van deze handelingen regelmatig terug laten komen.

Meldingen

Maak je onderweg een gevaarlijke situatie mee, zoals bijvoorbeeld een bijna aanvaring, of merk je dat de standaarduitrusting niet meer compleet is, geef dit dan aan ons door. Gebruik hiervoor het formulier op de website.

Veilige vaart!

De veiligheidscommissie

Resultaat drijftest

Vanochtend een drijftest gedaan met de pakken. 3 situaties getest: het nieuwe pak (overall en jas), het nieuwe pak (alleen de jas) en een oud pak. Met kleding in het pak en dan te water. In alle situaties bleven we goed drijven zonder dat we zwembewegingen hoefden te maken. Goed om te weten. Test geslaagd wat ons betreft.





FSN ROEIKALENDER 2025 (ONDER VOORBEHOUD)

IJsselslag Deventer	zaterdag, 29 maart 2025
Vechten op de Vecht, Weesp	zaterdag, 5 april 2025
Harlinger Kampioenschap Sloeproeien	zaterdag, 12 april 2025
Utrechtse Grachtenrace ronDom	zaterdag, 12 april 2025
Slag om de Zaan, Zaandam	zaterdag, 19 april 2025
Roeisloepenrace Grou	zaterdag, 10 mei 2025
FK Sloeproeien, Lemmer	zaterdag, 17 mei 2025
Harlingen-Terschelling Roeirace	vrijdag, 30 mei 2025
Haal-op-gelijk-in-Harderwijk	zaterdag, 14 juni 2025
Kaagrace, Warmond	zaterdag, 14 juni 2025
Kameleonrace, Terherne	zaterdag, 21 juni 2025
Volvo Zwolse Grachtenrace, Zwolle	zaterdag, 21 juni 2025
Breskens – Terneuzen roeirace, Breskens	zaterdag, 28 juni 2025
Roeiregatta Haringvliet, Hellevoetsluis	zaterdag, 5 juli 2025
Vuurtorenrace Urk	zaterdag, 5 juli 2025
Respec op de Lek, Culemborg	zaterdag, 12 juli 2025
Mosselrace, Bruinisse	zaterdag, 19 juli 2025
Maasrace, Rotterdam	zaterdag, 6 september 2025
Slag om Makkum	zaterdag, 6 september 2025
ZwarteWaterRace, Zwartsluis	zaterdag, 13 september 2025
Slag om Willemstad	zaterdag, 13 september 2025
Veerse Meer Sloepenrace, Kortgene	zaterdag, 20 september 2025
Langweerder Sloepenrace	zaterdag, 27 september 2025
Grachtenrace, Amsterdam	zaterdag, 11 oktober 2025
Liwwadster Rondje, Leeuwarden	zaterdag, 25 oktober 2025
Muiden-Pampus-Muiden	zaterdag en zondag, 1 en 2 november 2025

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
Algemeen bestuurslid	: Lydia Varkevisser	
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	: Saskia Haasnoot	s.haasnoot@hotmail.com	06-38016965
Azorean High Heren	: Bas Langeweg	baslangeweg@hotmail.com	06-38757233
Mighty Mo	: Gert-Jan van Zuijlen	gajvz1969@gmail.com	06-47940440
Bacchus Mixteam	: Evert Jelle Lachi	familie@lachi.nl	06-25550269
ThussenUit Mixteam	: Coby Ouwehand	via_koekebakkercoby@live	06-12311236
Recreanten TU	: Jeroen Troost	jeroen.troost@live.nl	06-23977640
Recreanten Bacchus	: Henk Vliegthart	henk.vlieg123@gmail.com	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